2006年第一届百日共修开示暇满难得（一）
今天是百日共修的第一天。我们为什么要举办百日共修呢？是为了很多众生。有的人学佛
修行很多年了，却没有太大的进步和变化。有的人虽然刚开始的时候很有进步，很有变化，自己感觉也非常好，但是学修了一段时间，不仅没有进步，反而还退步了。这是什么原因？因为我们没有系统地学习佛法，很多人也没有善知识的指点。今天觉得这本书好，就看这本书，修这个法；明天觉得那本书好，又看那本书，修那个法——实际上什么也没有修成。因为我们对佛法了解、明白得太少了，所以没有太大的进步与改变。
虽然我们学修很多年了，但是学习佛法的时候没有系统地学，修持佛法的时候没有按次第
修，所以没有解脱，没有任何成就。如果我们系统地学习了佛法，一定能学会；如果我们按次第修行，一定有成就。为了引导大家系统、按次第地学修，我们开办了百日共修学习班。
百日共修学修的内容是什么？就是学修四外加行、五内加行和破瓦法。先学修四外加行的
暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚；然后学修五内加行的皈依、发心、金刚萨垛除障法、供曼茶罗、上师瑜伽；最后修学破瓦法。破瓦法是特别接近大圆满法的一种修法，也叫往生法。以上就是我们主要学修的内容。
我希望大家都能参加，好好修持，这个十分重要。能参加百日共修法会，是我们一生中最
大的福报。这个福报是我们生生世世修来的，所以我们一定要珍惜这个机会与缘分。这个机会与缘分也叫善根，如果你没有这么好的善缘，不可能参加这个法会。
我们有最大的善根，也有最大的福报，才能参加这个法会，所以一定要珍惜。什么是珍惜？
就是闻法的时候认认真真地听；然后用心思考，反复看书；最后观修。每天最少观修两个小时，两个时间段落；也可以观修四个小时，四个时间段落；或者观修六个小时，六个时间段落。最好观修

四次：早晚各一次，上下午各一次，时间为每次一小时。
打坐的时候要观修当天的学习内容，要反复想，反复观，反复了解。如果真想解脱，就一
定不能浪费这次机会，一定要抓紧时间。如果家里事情多，实在不行就少睡两个小时。晚睡一个小时，早起一个小时又怎么了？我们都是修行者，都想学修，都想解脱成佛，每天少睡两个小时不是什么困难。一天一定要最少观修两个小时。重要的是观修——反复想,反复观。想不动的时候，可以静坐一会儿，这是休息。
我们现在还没有真正观修，想静修是不可能的。什么是静修？首先一定要弄明白,搞清楚什
么是当初的状态，然后进入到当初的状态，最后保持那个状态，这叫真正的静修。如果你根本不知道什么是当初的状态，怎么保持呢？累了可以休息一会儿，什么也不想；休息好了，心也不累了，那个时候再继续思维、观修。
比如，我们今天讲的内容是八种闲暇、八种无闲暇。什么是八种闲暇、八种无闲暇，要反
复思维，然后记在心里。我们每天晚上七点四十五分讲课，然后进行问答及讨论，最后谈自己的感受。比如，今天学习的内容是暇满难得，我们可以读这方面的文章，回去多看书，一天看三遍、四遍、五遍、六遍，然后再观想。四外加行每个加行观修七天，五内加行每个加行观修十天。
今天，我们学习的主要内容是暇满难得。什么叫暇满难得？暇满的人身非常难得，因为在
这个世界上，真正具足了八种闲暇、十种圆满的人身非常少，就像如意宝一样，几乎得不到。不是所有的人身都是暇满的人身，暇满的人身才是珍宝般的人身。
真正的如意宝非常难得，得到了有什么用处？有了这个如意宝，想要什么，它就能给你什
么；想要什么，就有什么。暇满的人身特别难得，得到了有什么作用？有了这个暇满的人身，才能修持正法；真正修持正法了，才能彻底、永远解脱。
我们的人身比如意宝还要珍贵。因为如意宝只能给我们吃的、喝的、穿的、用的，但是不
能让我们解脱，不能给我们圆满的功德和佛果，而暇满的人身可以给我们这些。如果我们的功德圆

满了，就什么都有了。什么叫功德圆满？就是心想事成——心里想什么，就能成就什么。
我们真正要修持正法，一定要具足八种闲暇和十种圆满。具备了八种闲暇和十种圆满，才
能修持正法，才能解脱成佛。
具足八种闲暇就是远离了八种无闲暇处。八种无闲暇处是：地狱处、饿鬼处、旁生处、长
寿天、边鄙地、邪见、不遇佛出世（暗劫）、喑哑。为什么叫无闲暇？如果出生在这些地方，就没有修持正法的机会。
1、地狱。地狱大致可以分为十八种。八热地狱，那里到处都是火，一投生到那个地方，
立即被烧焦，但因业力还死不了。什么时候业力穷尽了，什么时候才能死。之前只能不间断地感受极其难忍的痛苦，根本没有修行的时间与机会。
地狱和地狱的痛苦都是确实存在的。在六道轮回中的每个地方，都要感受相应的痛苦，这
叫轮回的过患。
六道轮回处处都有痛苦，尤其是地狱里有特别难以忍受的痛苦。一旦堕入地狱，几乎就没
有出来的可能了。所以我们不能杀生，不能生起嗔恨心，不能生起邪见，这些都是下地狱的因，这是佛说的。若是对佛讲的“善有善报，恶有恶报”的道理不相信，甚至还诽谤；对上师三宝生不起信心，甚至还诽谤；对六道轮回、因果不虚不相信，甚至还诽谤——这都是邪见。有这些邪知邪见的人，都要投生地狱。在那里连上师三宝的名字都听不到，也根本想不到上师三宝。对他们来说，根本遇不到佛法，不能学佛修行，更不能解脱成佛。
2、饿鬼。饿鬼大致分为隐住饿鬼和空游饿鬼，详细分还有很多种。比如隐住饿鬼，他们
长得特别丑，嘴巴特别小，喉咙特别细，肚子特别大，四肢特别细，主要感受的是饥饿、干渴的痛苦。他们在千百年当中吃不到一点食物，喝不到一滴水，连食物和水的名字都听不到。他们在寻找食物和水的过程中，还要感受很多不可思议的痛苦。
3、旁生。地狱众生嗔恨心特别重，饿鬼贪心特别重，旁生特别愚痴。旁生即使快要冻死

3

了，也不会取暖，更不会学佛修行。如果你告诉它们，只念一句“阿弥陀佛”就可以解脱，可以成佛，它们既听不懂，也不会念。大部分旁生都是互相残杀，互相吞食，互相伤害。它们日日夜夜不间断地处在恐怖当中，吃一口草也要东张西望，心一刹那也稳定不下来。它们的生命每时每刻都有危险，心里没有安静、稳定的时候，永远处在惊慌、恐怖的状态中，所以没有修行的时间。
4、长寿天。长寿天也叫无想天，那里的众生寿命特别长，比人长，也比其他的天人长，
所以叫长寿天。这里的天人没有意念，没有思想，在那个境界中虚度光阴，没有空闲修行。虽然那种境界不是解脱，但是他们认为那是解脱。
现在很多人认为自己是修禅的，那是世间的禅，不是出世间的禅。认为什么也不能想，无论是善的念头，还是恶的念头，都不能有，就那样坐着。“我要入定，我要修禅……”很多人都认为这样的境界是佛菩萨的境界，是真正的解脱和成就，实际上不是。哪有这样的佛？既没有慈悲心，也没有智慧，什么也没有……这不是傻子吗？你真修成了，心要入定，但你这不叫入定，也不叫禅定。
让自己的心进入到当初的状态，在本来具有的觉性当中安住。无论什么时候，行住坐卧都
在这个状态中，保持如如不动，这才是真正的禅，这叫入定。把自己的心安住在正知正见上，没有邪知邪见，这是真正的禅定，这叫入定。
什么也不想，什么也不念，就那样坐着，虽然能坐很长时间，能坐几个月、几年、几十年，
但是如果没有断十种恶业，修十种善业，就会投生到旁生道。只有在断恶行善的基础上，才能达到无想的境界。没有断恶行善而坐，只能投生到长寿天，在无念无想的状态与境界当中虚度光阴。长寿天的众生没有任何的念头与思想，所以他们没有修行的机会和条件，也不能解脱。
5、边鄙地。边鄙地是没有佛法的地方。现在也有这样的地方，没有佛法，还有很多外道
的修法。如果我们投生到边鄙地了，就闻不到佛法，没有修持佛法的机会了。
6、邪见。不相信上师三宝，不相信因果，不相信轮回，甚至还诽谤，说什么没有地狱，

没有极乐世界等，这样的人叫邪见者。他们的相续已经被污染了，邪知邪见特别严重，无法能够调顺。他们根本不相信，不接受佛法的理念，所以他们没有修行的机会，这也属于无闲暇处。
7、暗劫。暗劫是佛不出世，没有佛法的劫。我们现在的劫叫贤劫，因为在这个劫当中会
出现一千尊佛，所以叫贤劫，也可以叫光明劫。如果我们投生到暗劫里，就遇不到佛法，没有修持正法的机会与闲暇，这也属于无闲暇处。
8、喑哑。这样的众生无法沟通交流，心无法调顺，根本接受不了佛法，也不懂佛法的内
容和含义，所以没有修持正法的闲暇和机会，这也属于无闲暇处。
远离了这八种无闲暇处的人身，叫闲暇的人身；同时具足了十种圆满，叫暇满的人身。首
先要远离八种无闲暇处，具足八种闲暇，就有修持佛法的闲暇、机会与条件。
希望大家一定要认认真真学习，老老实实修持。过了一百天，肯定都有很大的进步与变化，
很多人都能开悟证悟，都能解脱成佛！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（二）

今天，我们要学习的内容还是暇满难得。昨天讲了，暇满的人身非常难得，非常珍贵。我
们要知道这些道理，然后要珍惜。我们都想解脱，都想成佛，那么就要修持正法。如果真想修持正法，首先必须要成为暇满的人身。有了暇满的人身才算有了修持正法的缘分，才算有了解脱的机会，最后才能修持成佛。
什么是暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身，叫暇满的人身。“闲暇”是
指有修持正法的机会与缘分。十种圆满是指五种自圆满和五种他圆满。具足十种圆满的人身，叫圆满人身。暇满的人身非常重要，既然得到了，一定不能白白地浪费。
八种无闲暇处：地狱处、饿鬼处、旁生处、长寿天、边鄙地、邪见、暗劫（无佛出世）、

喑哑。
地狱里的众生，日日夜夜不间断地感受寒热的痛苦，没有空闲修持正法。
饿鬼道的众生，日日夜夜不间断地感受饥渴的痛苦，没有空闲修持正法。
旁生道的众生互相残杀，互相伤害，互相吞食，时刻处在特别恐惧、恐怖的状态中，心一
刹那也安定不下来，也没有空闲修持正法。
长寿天也叫无想天，那里的众生在没有意念，没有思想的境界中虚度光阴，也没有空闲修
持正法。
边鄙地没有佛及佛法，那里的众生不懂佛法，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀
盗淫妄酒。不做善事，只做恶事，造恶业时特别有力量。那些众生业力特别重，烦恼特别重，心地也特别下劣。他们在那个状态与环境中虚度光阴，根本趋入不了正道，没有空闲修法。邪见者的邪知邪见特别重，相续受到了特别严重的染污，什么也不相信——不相信因果，
不相信轮回，不相信上师三宝，不相信佛法。在那个状态中，没有空闲修持正法，只会在烦恼中不停地造业，荒废、虚度人身。
暗劫是指佛不出世的劫。我们现在的劫叫贤劫，也叫光明劫。因为在这个劫中能出现一千
尊佛陀，他们都能转法轮；这个世界有了佛法的光明，不黑暗了，所以叫光明劫。佛不出世的劫，没有佛，没有佛转法轮，也没有佛法的光明，特别黑暗，所以叫暗劫。暗劫的众生不能成为正法的法器，因为他们福慧特别浅薄，业障特别深重，接受不了佛法，不能修持正法，一切诸佛都度化不了他们，所以佛就不出世了。不是佛不慈悲，而是因为众生业障深重。那个时候根本没有佛法，也没有正法，所以暗劫的众生也没有空闲修持正法。
喑哑的众生没有语言能力，无法沟通与交流，意根不成熟，心无法调顺。他们不具备正常
的行为能力，无法修持正法。
以上是八无暇处。远离了八无暇处，具足了八种闲暇，还要具足十种圆满：五种自圆满和

五种他圆满。
观待自己方面应该具足的圆满叫自圆满。
五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满和信心圆满。
1、所依圆满：是指获得了人身。如果没有获得人身，就没有所依圆满。在人道以外的其
他道里根本修持不了正法。三恶趣里没有空闲修持正法，三善道的天人、阿修罗也修持不了正法。虽然他们也曾经到佛陀面前发誓、皈依，但真正要修持正法是非常难的，几乎没有办法修持。修持正法的天人与阿修罗只有几个，比如梵天王、帝释天王，但他们都是佛菩萨的化现，其他天人、阿修罗都不能修持正法。
别解脱戒是一切戒律的基础，天人与阿修罗不能成为别解脱戒的法器，都不能受别解脱戒，
因此他们不能真正趋入正道、佛道，也不能真正修持正法，所以他们不属于暇满的人身。
因此，所依圆满最基本的条件是获得人身。一定要获得人身！因为只有获得了人身，才有
修持正法的可能性；在这个基础上才可以有其他的闲暇和圆满。如果没有获得人身，就没有这些闲暇和圆满。
2、环境圆满：是指出生在佛法中土。中土可以分为两个：一个是佛法中土，一个是地界
中土。佛法中土是佛法、正法特别发展和兴盛的地方。地界中土是印度的金刚座，它是整个南瞻部洲的中央，贤劫千佛都在那里成佛，即使空劫的时候也不会毁坏。以前印度是佛法中土，现在藏地和汉地是佛法中土。出生在这样的地方和环境，叫环境圆满。
3、根德圆满：是指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这五根不残缺。若五根残缺了，则法
根不圆满，不具足，就不是根德圆满了。盲人看书不方便，聋人听法不方便。这些都是修行上的障碍。
4、意乐圆满：是指业际不颠倒。没有善只有恶，不做善事只做恶事，这种人是业际颠倒
的人。有善心，有善根，有善行，做善事，这是意乐圆满。

5、信心圆满：对佛法、正法有信心，有兴趣。
现在有些人具足了五种自圆满，可以修持佛法。如果对佛法、正法的信心不具足，可以培
养，多看相关的书，看解脱的利益，看轮回的过患，慢慢地就会对佛法，对正法生起具足的信心。这些都特别重要。大家都要观察，自己的相续中有没有这些暇满？如果有了，就一定要珍惜；如果没有，就一定要努力，让自己成为暇满的人身。
我们现在是系统地学修。闻法的时候，大家要把所有的事情都放下，认认真真地听。后面
要学的内容还有很多，有佛就有魔，大家都要好好学修，别退步了。多难得的机会啊！怎么还不精进呢？如果没有珍惜人身，错过了今生解脱的机会，以后永远都不可能解脱了。大家现在还没弄明白轮回过患、因果不虚这些道理。如果真的弄明白了这些道理，就不可能这么懒惰懈怠，心里也不可能有这么多疑惑。
哪有比这些还重要的？我们应该时时刻刻都想到这些道理，但是为什么忘了？虽然看书、
看光盘了，但也只是一点点的了解，还是没弄明白。因果不虚，善有善报，恶有恶报，这是亘古不变的真理，不可能有丝毫的差错。为什么还继续造业呢？
每一个起心动念都是关键的时刻，一定要注意！每一个起心动念，如果没有行善，肯定就
造业了。每一个起心动念，也许是正知正念，也许是邪知邪见。有邪知邪见肯定有恶业，有恶业肯定要感受业报。这些多重要啊！为什么天天什么也不想，什么也不做，那么懈怠，那么不注意呢？我们现在学佛修行是为了什么？是为了他人，还是为了自己能够达到种种目的？哪有这样
的修行人，哪有这样的学佛者？学佛修行不都是为了自己吗？为众生就是为自己！若是不为众生，你能解脱吗？你只能为众生，这样才能解脱。为什么佛菩萨让我们为众生，让我们成办众生的利益？我们能够成办众生的利益，能够考虑到众生，能够为众生了，才能活得轻松，活得自在。怎么还忘不掉这个“我”呢？总说“我要怎样怎样……”总是“我、我、我……”到底是为了“我”，还是为了“他”呀？如果你真的为了他，还有什么可埋怨的，不都是应该做的吗？

为了众生而做，还埋怨什么呀？这只能说明你还是没有为众生！如果你完全为了众生，还有什么可埋怨的，还有什么可要求的，还有什么想得到的？
为什么这样说？就是要你完全把这个“我”忘掉，完全为众生。这是什么意思呢？我说过，
我们时时刻刻都要学会照顾别人，尊重别人，关心别人，无条件，无要求，不求回报地对待众生！但是，你看你们现在做的，都是有要求，有条件，要回报的！这不是自私自利吗？无论做什么事情，都不能要回报，不能有要求，要无条件地做。如果你有了这些要求和条件，那就不是菩萨行，不是真正的修行，而是一种烦恼和痛苦。
我们说，对佛和佛的境界，对法和这些善事善根，都不能有执着。就是说不能有我执我爱，
不能有自私自利的心。如果有了我执我爱和自私自利，就是执着！我们做不到是不是？害怕是不是？有人说：“如果完全为了众生，那我们怎么工作，怎么生活，怎么过日子啊？”如果你这么想，就是愚痴！你能完全为众生的时候，你的生活才能美满，你的工作才能顺利，你的家庭才能幸福，你的心情才能愉快！
你以前一直想得到这些，可你得到了什么？你真正快乐过，幸福过吗？你有没有真正地满意过？没有，一直都没有！原因在哪里？原因在我们一直都没有忘掉这个“我”！修行的时候，观想的时候，打坐的时候，掺杂、夹杂了“我”。我们发心的时候说：“为度化一切父母众生要发誓修持成佛！”但是却没有忘掉“我”！我们闻法、念经、看书、修行的时候也是没有忘掉这个 “我”！
统统把这个“我”忘掉，那个时候才会轻松自在。没有放下之前，怎么也不行——在家
不行，出家也不行；在家里不行，在庙里也不行；有条件不行，没条件也不行；有病不行，没病也不行；有伴儿不行，没伴儿也不行……都有苦恼。那怎么才能行？放下才能行，把这个“我”忘掉才能行。
别害怕！有病就有病，死就死，没人理就没人理。别想这些，想这些还是没有放下。密勒

日巴最大的愿望与要求是：有病没人问，死了没人看。说得多好啊！别害怕！我们真正到了那个时候，不可能没人看，也不可能没人管。把这个“我”忘掉，不要自私自利，完全为众生，那时我们才能快乐。
每个人都想过一个平平安安的日子，都想自由自在地活着，都希望自己活得安乐，死得安
心，佛也特别希望我们能这样。那怎样才能实现这个愿望，达到这个目的呢？就是学佛修行，把这个“我”忘掉。我们能够完全、彻底地把这个“我”忘掉了，能够完全为众生的时候，才能得到这一切。
“祈求上师三宝加持于我，相续中不要生起刹那的自私与自利，全心全意为一切众生。”我
为什么要发这个心？因为只有完全为一切众生了，才能平平安安地过日子，才能自由自在地活着，才能活得安乐，死得安心。
现在很多人根本没有学佛，也不会修行。如果今天拜佛了，烧香了，身体舒服了，事业也
顺利了，就觉得学佛好。如果某天有事了，为了解决这件事，拜佛了，烧香了，但是还不那么顺利，身体也不太舒服，就怀疑了，退心了……哪有这样的学佛人？
学佛修行哪有一帆风顺的？没有魔不成佛，有魔力才有佛力。什么是魔？不管是烦恼、魔
障还是病障，都是佛的化现，你能认清它，看清它了，你就解脱了。你没有认识它的时候，它就是魔；你能真正地认识它的时候，它就是佛。魔的本性就是佛。没有魔，都是自己的心，都是心的显现与变化，都是佛。
遇到了一种障碍，就能提高一个层次；遇到了一种违缘，就能增加一种智慧。这都是好事！
但是我们不懂，总是着急上火，自己束缚自己，这都是自找的。没有事，别害怕！越害怕越有事，越担心越有事。如果不担心，不害怕，就不会有事。如果不拿它当真，也不拿它当事，它就不是个事，也不是什么问题，也不会有事。
我们总是害怕，天天在患得患失中，在执着中，多累啊！觉得好就追求，得不到就痛苦；

觉得不好就拒绝，摆脱不了就痛苦。不要追求，也不要拒绝，这都是缘起。缘起的本性就是佛性。好好学，解脱成佛不难。你真正学会了，真正有修行了，真不难，之前难！我们首先要明
心见性，若是没有明心见性，怎么学，怎么修？在我们没有明心见性，没有彻底弄明白自己的心，没有真正见到自己的本性之前，没有真正的修行。明心见性了，才是见道。见道以后，才有真正的修道。之前都是积累资粮，都是资粮道、加行道，不是修行道。明心见性不是什么难事。一说明心见性都害怕，“我能行吗？他能行吗？他能这样吗？”都
不相信。我们是刚学佛修行的，首先一定要弄明白这颗心。虽然我们都知道有心，但是到现在也没有找到心，还是凡夫。
有些科学家说：“心脏是心。”心脏不是心！有的人说：“大脑是心。”大脑也不是心！不
管是科学家，还是哲学家，都没有找到这颗心。
我们一定要找到这颗心，一切功夫都下在找心上面。这颗心到底在哪儿，到底是怎么回事？
弄明白，搞清楚了，这叫明心。我们从无始劫以来到现在，没有找到这颗心。没有找到这颗心，就没有找到自己。我们到现在还没有弄明白自己到底是怎么回事，没有认识到自己，难道这不是愚痴，不是迷茫吗？
见性的时候，你才是见佛了。现在有些人说：“我看见佛了，看见菩萨了！”你看见的菩萨是什么样的？你看见的佛在哪儿？“我看见空中有佛！”大家都往空中看，都找，“在哪儿，在哪儿”？佛不可能只在空中，佛到处都有。人看佛，找佛的时候，就向一个方向看，就向一个方向找。错了！那样你根本找不到。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”你真相信了，才是真懂了；你真懂了，才是真正见到佛了；你真正见到佛了，才是真正见到自己的心了。之前不可能！心的性就是我们的性。我的心就是我，我就是我的心；我的心的性就是我的性，我的性就是佛性。弄明白了，搞清楚了这个道理，这叫见性。见性的时候，不是用眼睛来看。弄清楚了这些就不难了。
人就是这样，不相信上师三宝，也不相信自己。对上师三宝的信心不足，对自己的信心也

不足。其实很简单，很容易，只要你相信就行了。对我们来说，相信就是秘密，没有其他的秘密。对我们来说，我们的自性是个秘密的东西。
从暇满难得开始，系统地学，按次第修。真正到时候了，一点点也不难。相信自己，不要
觉得难，不要退心，一定要坚持。佛和凡夫，就是一瞬间的事，把这个念头转过来，转过来就是佛。但我们就是念头转不过来，难就难在这里。
我们没有认识自己之前是凡夫，如果认识了，就成佛了。都是佛，都有佛性。我们是要成
佛的，但我们还没有成佛。因为我们还没有认识到自己。没有认识到这叫迷，认识到了这叫觉。我们怎样去认识它，密宗里讲的就是这些。首先你要做到五种圆满的修持，这是密宗的基础；在这个基础上再修行。否则，根本修不了。为什么密宗来得快，特别直接？因为如果你的信心足，就直接告诉你了。
我们所说的根基，其实说的就是信心。信心大，叫大根基；信心小，叫小根基；信心中等，叫中等根基。这都是佛说的，都是上师说的。本师圆满，我们眼前的这个人——我们的上师就是无量光佛（阿弥陀佛）；眷属圆满，我们的这些眷属与道友们都是莲花部的尊众——勇士勇母、空行空行母、男女本尊、佛父佛母、菩萨菩萨母；住处圆满，我们所在的地方就是西方极乐世界；法圆满，都是大乘法、大圆满法；时间圆满，是本来常有的相续轮。
不必多说了，即使说了也没人相信，一会儿就忘了，还是信心不足！如果信心足了，还找
什么西方极乐世界，还求什么往生，还念什么佛，还学什么佛？这不是都圆满了，都有了吗？实际上，除了这些以外，根本找不到西方极乐世界，根本找不到无量光佛（阿弥陀佛）。只有你念佛念明白了，才知道“噢，原来是这样，原来就是这么说的，是我没有相信！”
如果你的根基、智慧上来了，你就会知道，自己所在的地方就是西方极乐世界，阿弥陀佛
就在眼前，莲花部的尊众就在自己的周围。什么是坛城？这就是坛城。坛城就是佛国、净土，是佛和佛的眷属所在、所住的地方。密宗里是这么讲的，现在直接告诉你了。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（三）

发心这几句话非常重要，所以天天给你们念。有的人烦恼习气重，需要提醒。如果你自己
能想起来最好；如果没想起来，我提醒的时候，你一定要注意，好好发心。发心特别重要！我们现在是闻法的时候，虽然闻法的功德非常非常大，但是怎样才能圆满这种功德？重要的是发心。如果你的发心是善，闻法也是善事；如果你的发心是为众生，闻法的功德也能成为解脱成佛的因。我说过，现在很多人修行不是为了解脱。有的人不是为了众生的解脱，而是觉得轮回苦，
自己有烦恼痛苦，为了能够摆脱这些而学佛修行。实际上还是没弄明白轮回的过患。有的人认为佛有神通神变，福报大，智慧高，功德圆满，心想事成，那个果位太好了，为了自己成佛而修行。仅仅为了成佛而修行的人也不是大乘修行者。
解脱成佛的最终目标是为了度化一切众生，这才是真正的大乘修行者。虽然我们学佛修行
是为了众生的解脱与快乐，但实际上是为了自己，是自己要解脱与快乐。怎样才能解脱？我们能完全为众生，不考虑自己，不为自己的时候才能获得解脱，才能得到快乐。
若是天天计较，能快乐吗？人一生的快乐不是拥有得多，而是计较得少。什么时候才能计
较得少？什么时候才能不计较呢？把狭隘的心胸打开！怎样才能把心胸打开？我们真正能发出慈悲心，真正能发出菩提心，不为自己，只为众生；不考虑自己的事情，只考虑众生的事情的时候才能打开心胸。如果还有我执我爱，还有自私自利，你不愿意计较也会计较，遇到对境的时候肯定不行。因为你还没有断除这一切。说是为众生，实际上是为了自己能够快乐。但我们只有为众生活着时，才能快乐。
现在很多人，尤其是一些年轻人都这样，“我是为自己活的，我才不为众生活呢”！错了，
你活得那么累，那么辛苦，那么痛苦，原因在哪里？就因为你是为自己活的。没有智慧，觉得为了

自己就能快乐，实际上你为自己活就累。你不会考虑别人，尊重别人。你尊重别人，帮助别人，关心别人是有条件，有要求，要回报的。如果你知道在他人身上没有回报，你肯定不会尊重他，帮助他，关心他，照顾他。你还是为自己嘛！
现在的社会就是这样，只讲利益，只看眼前暂时一点点的利益。只有自己得到利益了，才
会去照顾他人，关心他人，尊重他人。他是人，他能感觉到你是真心实意的，还是虚情假意的。佛法里讲真心，如果你是真心实意地照顾他，尊重他，他不可能不感动，他也会真心实意地爱你，照顾你，珍惜你。如果你为了达到自己暂时的种种目的而去尊重他，照顾他，他不可能对你好。因为他也看利益。如果没有利益，他就不会理你了。即使你再怎么对他好，也没有用。众生就是这样愚痴。
什么叫菩萨摩诃萨？把这个“我”忘掉，不考虑自己，自己怎么都行。好也行，坏也行；快
乐也行，痛苦也行。吃不上饭不怕，穿不上衣服不怕，有病了不怕，死了不怕，这些都无所谓！心里只有众生的利益，只要能成办众生的利益，怎么都行，这叫菩萨摩诃萨。我们不是要跟他们学吗？把这个“我”忘掉，才能得到你想要的东西。我们求的时候，根本得不到；我们不要的时候，这些东西会来追我们，找我们。财是修来的，不是追来的，更不是求来的。
有些人为了得到钱财，特别辛苦，然而却挣不到钱；有些人不需要太辛苦，就能挣到钱。
这是什么原因呢？因为钱财是修来的福报，在他的命中有这个福报，有这些因缘，具足了这些因缘就能得到。有些人无论怎样奋斗都没有用，还是得不到。有的人拼命地追求，虽然最后得到了一点点钱财，但是有病了，花了；死了，花了；一下子都赔了，没了。别人的东西永远是别人的。所有的缘都没有恒常性，没有长久性，一定会变。现在看着都很好，家里很好，工作很好，身体也很好，都很高兴的。你高兴得太早了，肯定会变的。
那怎么才好呢？我们不是都想要身体健康，家庭平安，工作顺利吗？你不要想这些，不要
执着这些，不要拿这些当真，这是缘。你看着它们，去认识它们，就行了。不执着它们，不追求它

们，这样才能身体健康，家庭平安，工作顺利。
你只有真能做到这些，你才是菩萨；你只有完全为众生，一切才能好。有什么不行的？你
的家人是你的冤亲债主，也是众生，你为什么不考虑他们呢？你舍弃了家人，就是舍弃了众生；你伤害了家人，也是伤害众生。
“我学佛了！”你学佛怎么了？你学佛就不管他，不照顾他，不尊重他了？他有意见，你也
不尊重他的意见；他需要你的照顾，你也不照顾他；他需要你的关心，你也不关心他。这不是舍弃他了吗？学佛还伤害众生，还学什么佛呀！还是没有学好嘛！舍弃了众生还学佛，是不可能学会，不可能修成的，做梦去吧！
学佛修行先从自己的家人开始，然后再扩大到其他的众生。除了自己的家人，哪还有众生？
他那么苦恼，那么痛苦，你怎么一点点也不关心他，不考虑他的感受？我们都太自私了，只知道自己的感受，不知道别人的感受；只知道自己的苦，不知道别人的苦。他也和你一样苦恼、痛苦，他也不愿意跟你吵，跟你闹，他也想好好过日子，但是没有办法，他毕竟是个凡夫。你怎么不关心他，不考虑他？只考虑自己，所有的好处都是自己的，所有的坏处都是他的，然后就开始恨他、怨他，开始吵，最后就放弃他。
有的人说：“哎呀，家里太闹，太吵了，实在静不下来，我要到山上，到寺院静修一段时间。”这叫逃避！逃避本身就是过错，心里没有放下，身出去了有什么用？你能逃避得了吗？你这样的人，即使到了山上，到了庙里也一样有烦恼，有苦恼。因为你没有慈悲心，没有智慧。你还有看不惯的事，还有看不起的人，还没有把握住自己的心，到哪都有事，你就是个没事找事的人。把握住了自己的心，到哪都没有事。
在寺院里也一样有事，因为那里也有很多人，又看不惯，看不起，又开始吵闹。不要这样！
好好修，修这颗心；好好观照，看住这颗心。如果你有修行，在哪儿都没有痛苦，没有烦恼；如果你没有修行，在哪儿都有痛苦，都有烦恼。

道场、寺院都是坛城、净土，自己的家也是净土。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。” 你的家也是“尘”，到处都是佛，没有必要到山上。
你到山上的目的是什么？看看自己的动机，觉得太苦恼了，太累了，然后就想逃避。逃避
是轮回的因，逃避超不出轮回。逃避是一种放弃、一种罪过。放弃和放下不一样，放下不是放弃，是从心里放下。你真正放下了之后，思维会越来越清晰，行为会越来越勤奋。一切处都是好处，都是净土；一切人都是好人，都是佛；一切事都是好事，都是修行，都是圆满的修法。你到其他地方能找到这些吗？都在家里，自己的家就是净土，家里的众生就是佛，无量光佛就在眼前。
不要恨他，不要总指责他，埋怨他！还说自己很尊重佛，很崇拜佛，连佛在眼前都没有看
出来。嗔恨他，打他，伤害他，什么都能做出来。伤害众生就是伤害佛，放弃众生就是放弃佛。放弃众生以后，你没有佛；伤害了众生以后，你没有佛法。很多人就是烦恼习气重，总喜欢议论别人。你觉得他人有问题，有毛病，有缺点，有坏处，其实是你有问题，有毛病，有缺点，你是个坏人。明心见性的时候，你把每个人一个一个地看一看，有毛病吗？不都是佛嘛！处处都是净土，
人人都是佛了，哪还有毛病，哪还有缺点呢？你看别人有毛病，有问题，有缺点的时候，说明你还没有明心见性。如果明心见性了，你就会知道，都有佛性，都是一个佛性，都是佛。
有些人觉得自己的家不好，一定要往生净土。你这样根本往生不了。因为你的家就是净土。
你觉得这个人不好，不愿意跟他在一起，想离开他去念佛修行。你这样已经放弃了佛，你没有佛了。伤害了众生就已经伤害了佛，放弃了众生就已经放弃了佛法！佛法是什么？佛法是慈悲，是圆融，是容纳。有佛法才有慈悲，有佛法才能圆融一切，容纳一切。如果你舍弃了众生，就别想修持正法了。因为你已经没有正法了！佛法是不伤害众生的。
真正的佛法是本性清净，众生的本性都是清净的，都是佛。不要舍弃众生，伤害众生。否
则，你想学佛修行，解脱成佛是做梦！不要想了，继续轮回，继续混吧！无缘的众生谁也度不了，尤其现在是末法时期，法弱魔强，这个时期的众生非常难度化。释迦牟尼佛的教法也快要结束了。

这些真的不是小事，这是多严重的问题啊！很多人不重视这些，还是没有弄明白道理。
我们现在正在学习人身难得，大家都要仔细地学修，不要错过这个机会。有些众生多可惜，
多可怜啊！不会珍惜，浪费了这么好的机会，以后不可能再有这样的机会了！不珍惜这些还想解脱，不可能！
很多人都学佛修行很多年了，却没有任何成就，烦恼习气还是那么重，个性还是那么强，
家庭、工作、身体没有任何变化与改善。这是什么原因？就是因为盲修瞎练！这么多年了，一个法门也没有学会，这不是浪费时间吗？这不是白学了吗？修了那么多年，没有进步，没有变化，还和以前一模一样，执着心还那么强，我执还那么重。
有些人原来的所知障还没那么重，学佛了以后，看这个书，看那个书，什么也没有明白，
没有理解，所知障却越来越重了。所知障是解脱成佛的障碍。很多人只有这个，没有其他收获！你仔细地观察一下自己，有没有进步，有没有变化，有没有学会什么？很多人都没有。
以前还没有那么执着，现在执着心却越来越强了；以前还没有那么多分别的念头，现在分别念却越来越多了。执着、分别“我”的法门，“我”的上师。什么是“我”的法门，什么是“我” 的上师？八万四千法门都是离苦得乐的方法，都是善巧方便，都是佛说的，都是一样的。一通一切通，你有分别的时候，说明你还是没有精通所学的法门。如果你真正精通了这些就会知道，一点点也不矛盾，一点点也不冲突。
其实上师都是一体的，都是佛菩萨的化身。莲花生大士说过，所有的上师都是他的化身，
也是他的法身，都是从他的法身里幻化出来的。莲花生大士是谁的化身？是阿弥陀佛的化身，是释迦牟尼佛的化身。释迦牟尼佛也说过，在这个世界上，所有的善巧方便，所有普度众生的方式方法都是他的化身。这么一说，所有的上师都是一个化身，所有的上师、善知识都是一体的。因为人的烦恼习气没有断，所以才有这么多分别。什么是人我执和法我执？执着“我”叫人我执；执着“我”的法门，“我”的上师，“我”的东西叫法我执。人我执和法我执是一切痛苦的根源。

所有的业障都是从烦恼中来的，所有的烦恼都是从人我执和法我执中来的。“我修行”，“我学佛”，“我”总是摆在前面，“我”总在参与，这叫杂修杂念，这样修行能有功德吗？“我学了那么多年，怎么还不好呢？”你能好吗？都是盲修瞎炼，虚度光阴，根本没有修行学佛，根本没有进入佛门。
进入佛门的界限是皈依。你根本没有皈依，还觉得自己很有成就，很有层次，很有智慧。你有什么智慧？你知道什么是皈依？“我是学禅宗的，我才不学密宗呢！”“我是学净土宗的，我才不修这些呢！”实际上什么也没弄明白，也不了解什么是禅宗、密宗和净土宗。
皈依是基础，只有皈依了才算是进入佛门了。皈依不是办个证，而是从心里皈依。皈依了
以后，要持皈依戒。如果在你的相续中没有皈依戒，就没有皈依戒的戒体；如果没有皈依戒的戒体，就不算真正进入佛门。怎么不考虑这些？
什么是禅？把自己的心安住在本觉当中，永远不离开自己的本觉，这是禅。为什么说这些？
我现在特别害怕，很多人都在欺骗自己，实际上根本没有皈依，更没有进入大乘妙道。修密法的基础是观五种圆满——住处、本师、眷属、法、时间都要观为圆满，这样才能
修密法！我们平时做会供的时候，我首先提醒你们的是观五种圆满。什么是生起次第？什么是圆满次第？你只念“嗡玛呢巴美吽”，你会念“嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽”，就是学密乘，修金刚乘了？现在有些人说：“我是学密宗的。”你学什么，修什么了？哪有那么容易？你那不叫念，叫 “喊”，念是从心里念的。
每个咒都有仪轨，要按照仪轨念，要通过生起次第与圆满次第念。根本不知道什么是生起
次第和圆满次第，还持咒，这都不如法。念咒有念咒的方法。什么是念咒的方法？什么是修本尊的方法？什么叫净土？什么叫修净土？根本不观察这颗心，不看住这颗心。没有清净心，哪有清净土？心净土净——心清净了，一切清净；心不清净，一切不清净；心乱了，一切都乱了。实际上这个土就是你的心，土本身不存在，它是心的显现。心净了，它也净了；心不净，它不可能净。就像

大海和波浪一样，大海平静了，波浪才结束。
有人说：“到时候我靠他力，不靠自力。”“现在是末法时期，只能靠他力，不能靠自力。”不可能！如果只靠他力就能解脱，轮回早就空了。可是他力早就有了，怎么轮回还没空呢？实际上佛菩萨早就有了，佛菩萨的力量早就有了，为什么轮回里的众生、下地狱的众生越来越多了呢？可见，仅仅靠他力不可能解脱。那怎么办？就要靠清净心。我们在好好的时候，心一刹那都静不下来，放不下——想这
个，想那个；觉得这个不好，觉得那个不好。那你临终的时候心能静下来吗？人死的时候，不可能没有病，大部分人都是从病苦进入死苦的。临终的时候，病情恶化，病痛特别难忍，还有很多你从来没有见过，从来没有听说过的恐怖现象。如果认识不到这些，你会特别害怕、特别恐惧。你清清楚楚地知道自己就要离开这个世界了，家庭、孩子、财产等等一切都要失去，连自己的身体都要失去。
亲朋好友都在你身边围绕着，好像很爱你，哭啊，叫啊。“妈（爸），别死，你死得太早了！”这些都是假的！过几个小时，过几天以后，他们就忘了，继续好好地过日子。你连身体都带不走，还放不下，还认为：“我的女儿，我的儿子啊”！多傻呀！在藏地也有这种情况，特别是在汉地，父母去世了，都要哭，即使哭不出来也要哭，装么，虚伪么！这不是故意障碍，故意伤害吗？人就是愚痴、颠倒。这样做没有好处，只有坏处；没有帮助，只有障碍。但是人都不懂。
到那个时候，你能放得下，心能静下来吗？如果那样死去，就变成饿鬼、魔鬼了，然后特
别想家，想这些亲朋好友。自己是好意，回来看看，可是人和鬼不能在一起，鬼一到人间，一到活人身边，就会伤害、障碍他们。现在的鬼神特别多。很多亡者的家人有病了，出事了，破财了，就是这个原因。
所以说，临终的时候难啊！你要有把握。临终往生有把握吗？怎样才能有把握？要具备四个条件——明观福田，发菩提心，积资净障，回向发愿。如果具备了这四个条件，往生没有问

题。如果没有具备这四个条件，到临终的时候不可能往生。有的人说：“阿弥陀佛慈悲加持我，一刹那就能让我往生西方极乐世界。”哪有那么容易？哪有那样的好事？所以要好好修，别欺骗自己。如果你真想解脱成佛，就老老实实地修行，认认真真地学佛！今天学这个，明天学那个，东抓西抓；闲了就念一念，坐一坐，参加一下，一有事就跑了，断断续续。这是空闲性地修法。高兴了就参加参加，不高兴了就不参加了。这是偶尔性地修法。
抓紧时间，百日共修多珍贵呀！我们为什么举办百日共修学习班？就是为了那些虽然学了
修了，但是却没有变化的人，为了那些刚刚学佛的人，让大家按次第系统地学修。
在百日共修期间，除了早晚课外，其他的什么都不要做，都要放下。只听百日共修的开示
光盘，只看《大圆满前行引导文》。是没有资料，可以到网站上下载，然后反复听，反复看，反复想，反复观，不要考虑其他的，不要看其他的，也不要往下看。到了一百天，我们再看百日共修的效果和功德。如果你看这个，看那个；修这个，修那个的，即使过了一百天，也跟以前一模一样，没有任何变化。这不是佛法的问题，而是自己的问题。按次第修，不要着急，后面还有很多内容，都是有传承的，都是最圆满、最殊胜的。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（四）

百日共修这么殊胜的法会，肯定会有很多障碍，有佛就有魔，这很正常。我们大家共同的
障碍，个人的障碍都会有。这个障碍与魔什么时候出现，谁也不好说。魔有外魔和心魔，有些当时根本让人感觉不到是魔力，过后一看，才知道原来是魔力。所以，我们一定要时时刻刻祈祷上师三宝，时时刻刻调整好自己的心态，把握住自己的心，保持稳定，保持清净。这样就不会有事，最后一定会取得胜利的。
这些障碍都不算什么。我们的坛城清净，大家的发心也清净，清净心的力量非常大，这样

魔就沾不上我们，障碍不了我们。上师和弟子之间，道友之间，金刚兄弟姐妹之间发生矛盾，互相诽谤，互相伤害，互相舍弃，这才是最大的障碍。一定要注意，其他的都不算什么。
我们为什么要学习暇满难得？我们一定要明白两点：第一，自己到底有没有得到暇满人身；
第二，如果得到了暇满人身，这是最大的福报，一定要珍惜。
什么是暇满的人身？远离八种无闲暇，具足十种圆满的人身叫暇满的人身。我们看看自己
有没有远离八种无闲暇处。现在我们这些人大部分都有闲暇。
我们没有堕落恶趣，我们也没有投生到长寿天，所以我们已经远离了地狱、饿鬼、旁生、
长寿天这四种无闲暇处。现在这个劫因为有佛法的光明，所以叫贤劫，也叫光明劫。我们也远离了暗劫。我们不是出生在边鄙地，而是出生在有佛法的地方，而且是佛教发展兴盛的地方。我们也远离了边鄙地。因为我们不是不相信上师三宝，诽谤上师三宝的人，所以我们远离了邪见。喑哑之人是指语言喑哑、意根喑哑的人，他们无法与人沟通，无法进行思维。因为我们也不是这样的人，所以也远离了喑哑处。
这么一分析，我们都有八种闲暇，都有修持正法的时间、机会和缘分，都有闲暇的人身。除了具足闲暇的人身，还要具有圆满的人身——只有具足十种圆满的人身才是圆满的人
身。十种圆满包括五种自圆满和五种他圆满。
五种自圆满是观待自己要具足的圆满。
第一，所依圆满：获得了人身叫所依圆满。因为我们都已经获得了人身，所以都有所依圆满。如果没有获得人身，就不能修持正法，不能解脱成佛。善趣中还有两个——阿修罗和天人，但因为他们不能修持正法，所以不能解脱成佛。佛经里讲，人身已经超过了天人。按世间来说，人的福报超不过天人。虽然天人的福报特别大，相貌特别好，也特别聪明，但是他们不学佛，日日夜夜都在吃喝玩乐，虚度光阴。
第二，环境圆满：有佛法的地方叫佛法中土。现在的汉地、藏地都是佛法中土，不仅有佛

法，而且佛法非常兴盛，现在还在发展。因为我们出生在佛法中土，所以我们有环境圆满。我们有佛法，也有正法。没有佛法就没有正法，没有正法就不能修行。
第三，根德圆满：五根——眼根、耳根、鼻根、舌根、意根必须具足。若是五根不具足，
也不能修持佛法。特别是受别解脱戒时，五根不能残缺。如果残缺了，就不能受别解脱戒；如果没有别解脱戒的基础，就没有其他的戒律；如果没有戒律，就没有佛法、正法了。戒、定、慧是有次序的，有戒才有定，有定才有慧。所以如果五根不具足，就没有修持正法的缘分与机会，也不是圆满。我们现在都是根德圆满的人。
第四，意乐圆满：业际不颠倒。业际颠倒的人，相续中没有善心，所做的一切都是恶。恶
业重，造业多，这样的人不能趋入正法，也不能修持正法，而我们现在都有意乐圆满。
第五，信心圆满：对上师三宝有信心。信心分清净信心、欲乐信心、胜解信心、不退转信
心。一定要对上师三宝有信心，尤其是要对佛法、正法感兴趣。我们这里大部分人都具备信心圆满。这是五种自圆满，我们都已经具足了。接下来我们再看看自己有没有具足五种他圆满。
第一，如来出世：佛出世，示现成佛了。佛也有不出世、不示现成佛的时候，如果我们处
于那样的时期，就不能修持正法了。因为如果没有佛示现成佛，就没有辗转法轮；如果没有辗转法轮，肯定就没有正法；如果没有正法，我们就不能修持成佛了。佛有时候示现成佛，有时候不示现成佛。佛没有示现成佛的劫叫暗劫，因为没有佛法的光明。佛示现成佛，辗转法轮，有佛法的光明了，这个劫叫光明劫。
现在我们所处的这个劫叫贤劫，贤劫属于光明劫。在贤劫里，有一千尊佛出世。贤劫还没
有形成的时候，整个三千大千世界都是一片大海，贤劫快要形成的时候，在大海里生出千朵千瓣莲花，净居天的天人通过神通观察，知道在这个劫当中将会出现一千尊佛，于是给这个劫取名叫贤劫。这一千尊佛也叫贤劫千佛，他们都在南瞻部洲的中央——印度金刚座示现成佛。两千五百年前，释迦牟尼佛在印度金刚座示现成佛，辗转法轮。如来出世这个圆满我们有了。

第二，佛已说法：佛不仅出世，并且讲经说法，辗转法轮了。
虽然佛已经示现成佛了，但是也有不讲经说法，不辗转法轮的时候。如果佛没有讲经说法，
辗转法轮，对我们来说也没有多大的作用。
佛已经成佛了，却不讲经说法，会有这样的情况吗？会的。以前，我等大师释迦牟尼佛在
印度菩提树下圆满成佛时，心想：我已经彻底解脱成佛，功德圆满了，这个方法可以告诉别人，但众生愚痴颠倒，不相信，不学不修，说了也不听。于是佛就没有讲经说法，也没有辗转法轮。过了七七四十九天，梵天王、帝释天王一个拿着法轮，一个拿着右旋海螺来请佛转法轮。这样释迦牟尼佛才开始辗转法轮。
可见，尽管佛已出世，示现成佛了，但是也有不辗转法轮，不讲经说法的情况。如果遇到
那样的情况，佛出世对我们来说也没有多大意义。因为没有佛法，没有正法，我们就不能修持正法，也不能解脱成佛。虽然现在很多人也想解脱成佛，但是却不学、不修。他们觉得通过佛力的加持，通过上师的加持，就能解脱成佛。没有闻思修还想解脱成佛，这是不可能的。而佛已说法，这个圆满我们也有了。
第三，佛法住世。即使是光明劫，也有佛法不住世，佛法隐没的时候，这个时期叫空劫。
现在是释迦牟尼佛的教法住世的时候，但也快到末期，快要结束了。
释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，第五尊佛是弥勒佛。释迦牟尼佛的教法结束之后，弥
勒佛还没有示现成佛，他的教法还没有开始，因为这期间没有佛法，所以是空劫。如果我们遇到那样的时期，就不能修持正法了。现在释迦牟尼佛的教法还没有结束。释迦牟尼佛的教法住世一共是五千年，果法时期一千五百年，修法时期一千五百年，教法时期一千五百年，像法时期五百年。现在已经到教法时期了，按藏传佛教的说法，教法时期就是佛法快要结束的时候。最后是像法时期。像法时期没有真正的佛法。虽然在表面上，形式上看有，但实际上没有。现在快要到那个时候了。虽然现在很多人也学佛修行，但都是表面上、形式上的学修，实际上没有学修。佛讲的是

三世因果，信佛首先要相信因果。如果不相信因果，实际上就是没有信佛。其他的如神通神变，世界是怎样形成的，怎样结束的，这些谁都能讲，谁都会讲，但那不是佛的特点。三世因果谁也没有讲过，谁也讲不出来，只有佛能讲，这才是佛法。三世因果：一切都有因果，一切都是因果。前世不修今世苦，今世不修来世苦。若是今世感觉自己活得累，活得痛苦，这是前世没有修好的缘故。如果今世还不好好修，来世就更苦了。在这个世界上，一切都是因缘果报，没有无缘无故的——没有一个人、一件事是无缘无
故出现的。我们所感受的这些痛苦也有因缘，都是自己以前造作恶业的缘故，自作自受。自己做的别人不可能代替，如同在这里种的种子不可能在他处结果一样。善有善报，恶有恶报，种瓜得瓜，种豆得豆，不会有丝毫的差错。如果你种的因是善的，那么结的果不可能是恶的。
什么叫恶？什么叫善？幸福快乐的因叫善，烦恼痛苦的因叫恶。所以一定要注意，一定要
行善，不要造恶业。如果造恶业了，就一定会感受恶的果报。至于什么时候感受恶果，这个时间不好说。所以，我们不能为了暂时一点点的利益而造作恶业。如果仅仅为了能够吃上一顿饭，就去偷别人的东西。这个果报是变成饿鬼，堕落恶趣。这个果报和没有吃上一顿饭能比吗？但人都这样，只会看眼前，不会看远处。比如说，你怕蚊子叮，怕疼，怕痒，然后就把它弄死了。你打死它很容易，以后感受这个果报的时候，可不容易。这个果报是什么？首先要下地狱，在漫长的时间里感受地狱的痛苦。当有一天业力穷尽了，从地狱里出来时，还要还命。你欠的是一条命，但还的时候要还五百条！蚊子咬你一口有什么忍受不了，忍不住的？它咬你一口是一顿饭，你打死它是一条命！我们总是说：“太不公平了！”难道这公平吗？它也害怕死，你自己害怕死吗？对你来说，自己的生命多珍贵呀！
你为了什么天天奔波？不就是为了自己这条命么！遇到危难的时候，你什么都能舍弃，就
是不能舍弃自己的生命！因为生命对你来说是最珍贵的，没有比它还珍贵的东西。蚊子为什么飞来飞去，最后才叮你一下？它为什么不直接叮你呢？因为它害怕被打死啊！可它饿得难受，不是一般

的饿，而是快要饿死了，不咬你一口不行。但是非常不幸，它只咬了你一口，却断送了生命。我们为什么不考虑这些呢？
什么叫平等？不是都想要和平，要公平，要平等吗？对自己来说生命珍贵，对其他众生来
说也一样，苍蝇、蚂蚁、蚊子都一样怕死。假如你只吃了他一顿饭，他就把你打死了，你心里会不会怨他，恨他？我们要换位思考。我们为什么不能杀生？因为杀生的罪过最大。你看看自己做了多少不公平的事情，做了多少对不起他人的事，还能好吗？不可能！
如果你真想顺利平安、健康长寿，就不要杀生！杀生的果报是短命多病。如果你生病了死
了，你所杀害的众生都变成了冤亲债主，变成了饿鬼，到处找你，时时刻刻都在纠缠你，向你讨债。 “哎呦，我身上难受，是不是有东西了？”肯定有东西！每个人的身后都跟着数不清的冤亲债主、饿鬼，讨债！现在我们身上肯定有这些讨债、要债的众生！不用问，肯定有！如果你解脱成佛了，他们自然就离开你，不会找你麻烦了。
我们为什么要发慈悲心和菩提心呢？就是为了这些众生嘛！如果你真正发出了慈悲心和菩
提心，他们不可能不感动，不可能不被教化，那时他们都变成你的护法了。有善心，有慈悲心，有菩提心，才有护法。如果有自私自利之心，你身边的众生都不是护法，都是鬼。虽然他们暂时也可以帮助你，但都不是真心实意的。有些人说：“我家里、身上肯定有东西，请上师加持，把他们都送走吧。”你想送走就送走
啊？这是不可能的事。因为他们都是你的冤亲债主，你不发善心，不发慈悲心，不发菩提心，想让他们帮助你，或者想把他们送走，是不可能的。你还没有还完欠他们的债，所以他们不可能走。你不想发心，还想逃避，这是逃避不了的。谁也帮不了你，只有你自己来解决。怎么解决？
就是好好地发善心，发慈悲心，发菩提心，真心实意为他们学佛修行，为他们发愿：成佛以后一定第一个度化你们！只有这样，他们才能自然地喜欢你，帮助你。他们都有神通，知道你心里是怎样想的。

如果你是一个真正的修行人，这些众生都会变成你的护法，帮助你；如果你不学佛，也不修行，这些众生不会帮助你的。所以，如果我们能够从心里发出“只为众生，不为自己”的心愿，不可能不感化他们，他们一定会成为你的护法，那样你一切都会顺利、吉祥、圆满！
还有自入圣教和师已摄受两种他圆满。虽然现在释迦牟尼佛的教法还没有结束，我们也有
时间圆满，但是如果我们不进入佛门，结果还是一样的。如果没有上师摄受，你根本无法懂得这些道理。无论你学修得怎么好，如果没有上师的窍诀也不可能解脱，不可能成佛。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（五）

今天是百日共修的第五天，我们继续学习暇满难得。我们今生都得到了人身，但并不知道
自己得到的人身是暇满人身还是其他的人身。人身分普通的人身、特别的人身和珍宝般的人身。珍宝般的人身就是暇满的人身。我们现在得到的人身是不是暇满的人身？如果我们得到了人身，却没有得到暇满的人身，就不可能修持正法；如果不能修持正法，就不可能解脱。因此，我们一定要仔细地观察自己的相续，看看自己有没有得到暇满的人身。如果我们连暇满的人身都没有得到，还想学习正法，解脱成佛，是不可能的。这是十分重要而关键的。
有的人认为，这些外加行不是特别重要，内加行重要，内加行才是真正的修行；还有人认
为，加行不重要，正行重要。如果你真想解脱，真想成佛，哪个都重要，而且非常重要！不管是内加行、外加行还是正行，都不好懂，都不容易做到。如果你觉得加行容易、简单，就说明你还没有真正懂得加行的意义和功德。若是你真正懂得了这些，你不可能不深入学习，不可能不高度重视。如果你看不起这些基础，那就错了。如果没有这些加行做基础，无论是修净宗、修禅宗还是修密宗，都不会有任何成就，都是做梦！
净宗、禅宗、密宗都需要这些加行的修法。如果这些加行修好了，修正行很容易、很简单。

我跟你们想的不一样，我觉得修加行难。加行修好了，修正行就不难了。就像盖楼一样，如果你把地基打好了，地面上的工作就不难了；如果地基没有打好，想盖高楼大厦是不可能的。我现在是这样悟到的：加行一个比一个难，外加行比内加行难，内加行比正行难。加行修好了，修正行就很简单、很容易了。
《大圆满愿文》里有这样一句话：“自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。”大圆满
的境界是最高的境界，也是最容易、最简单的，没有什么可难的。但是，如果加行没有修好，你想修大手印、大中观、大圆满，就像没有打地基却想盖楼一样，都是不可能的事，浪费时间而已。我对大家首要的要求是不要欺骗自己。否则，你会后悔的！等你后悔的时候，已经晚了，
来不及了。现在要抓紧时间，如理如法地修。要观察自己的相续中有没有正知正见。如果没有正知正见，就不可能对治邪知邪见；如果有邪知邪见，就不可能断除烦恼；如果没有断除烦恼，就不可能不造业；如果造业了，就不可能不感受痛苦。这是因和果的关系。
你为什么活得那么累，活得那么痛苦？原因在于自己所造的业。如果自己造业了，就有痛
苦。怎么造的业？因为有烦恼，有习气。烦恼是怎么来的？在相续中有邪知邪见，没有正知正见。什么是正知正见？你真正能够懂得人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚的道理，这是正知正见。这些道理很重要，不要轻视了。当你随意看这些道理的时候，可能会觉得这没有什么难懂的。但是，如果你反复看，反复思考，你才能知道它们的含义、内容特别深。
人身难得，而暇满的人身更是难得。如果我们没有得到暇满的人身，只得到了一般的人身，
或是得到了特别的人身，都不能修持正法；如果不能修持正法，连解脱的机会都没有，更不可能成佛。这些多重要啊！为什么不重视呢？为什么不反复看，反复观，反复想呢？真的，不要浪费时间了。你到底是不是真正想解脱，想成佛？
现在很多学佛人都不是真心想解脱的，只是为了达到自己暂时的种种目的而学佛修行。这
些人根本不懂正法，不是实实在在地修行。不要这样虚伪！你是不是真心想解脱，是不是真心想成

佛？如果你的回答是肯定的，那你就要认认真真地学，老老实实地修。首先，你修持的法一定要完整。否则，你永远达不到圆满；其次，你修持的法一定要殊胜。否则，也很难成就。这两点特别重要。
你虽然在学佛修行，但是你要观察一下，你修持的法是不是正法，是不是一个完整的修法，
是不是一个有传承的修法，是不是非常殊胜的修法？这些都特别重要。什么是完整的修法？就是有前行、正行和后行，而且还要具足三个殊胜。具足了这些条件，你修持的就是完整的法。这样，你一定能解脱，一定能成佛。但这种完整的法有殊胜的，也有一般的。一定要修持殊胜的法，殊胜的法成就得快，一般的法成就得慢。就像三个人要去同一个地方，但是采取的方式不同，结果就不一样。一个人坐火车，非常慢，很久才能到；一个人坐汽车，稍快一点，但是也需要一些时间；另一个坐飞机，非常快捷，很快就能到达目的地。修行也是这样。
你修持的方法虽然也很完整，但是在修持的过程中，也许会有一些违缘障碍，很难超越，所
以不容易成就。这些都是我们首先要考虑、要观察的地方。
今天觉得这个法好，明天又觉得另一个法好，连好在哪儿都没搞清楚，只是东跑西颠，这
不是盲修瞎练吗？学佛一定要觉悟，不能迷信。国家反对迷信，佛家也反对迷信，谁都会反对迷信。谁不需要智慧，谁不需要正知正见呢？现在很多学佛人都是迷信。什么是“佛”？“佛”到底在哪？连这些都没有弄明白，还信什么佛，念什么佛呀？你想信佛、念佛、学佛，首先要把“佛”字弄明白。“佛”字的含义是什么？是觉悟。那什
么是觉，什么是悟呢？没有弄明白这些还学佛，就是迷信。信佛不能迷，迷是轮回的因。先把这些弄明白，搞清楚了，然后再信佛，学佛，这样你才能正确地修行。这都非常重要！
我们首先一定要观察自己：虽然我们都获得了人身，但我们获得的是什么样的人身，是普
通的人身、特别的人身还是珍宝般的人身？不具有佛法里讲的知识和福报，也没有世间的知识和福报，这样的人身是一般的人身；世间上有福报、权力、地位、财产，聪明能干，这样的人身是特别

的人身；能信佛，学佛，还有时间修行，有解脱成就的机会和可能，这样的人身是珍宝般的人身。我们观修暇满难得时，首先要观修、思维什么是八无暇处，什么是闲暇，什么是圆满，然
后观修、思维五种自圆满和五种他圆满，观察自己有没有具足这些闲暇和圆满。如果具足了，就是暇满的人身，继续奋斗，一定能解脱成就。如果没有具足这些条件，就好好学修，努力具足。信心不足的，可以增加信心；没有进入佛门的，可以努力，使自己真正进入佛门。
先观察八种闲暇，我们差不多都具备了。再观察十种圆满。比如根德圆满，根是五根，德
是功德，五根具足，没有残缺，这样的功德叫根德圆满，我们大部分的人都已经具备了。还有信心圆满也具备了等等。
对这些内容要反复听，反复看，反复想。听当天的开示，或者是看书，观想当天的内容。
不要往下看，不要修其他的、观其他的，这才叫实修。其实七天的时间已经很少了。如果有时间，最好一天观修四个小时，至少也要观修一两个小时。这是一种修持方法。
我们要系统学，按次第修。如果一会儿看这个，一会儿看那个；一会儿念这个，一会儿念
那个，即使过了一百天，也和以前一样。这都是盲修瞎练，这种人即使参加了百日共修也没有用，就像水里的石头，虽然泡了很多年，在水里好像变软了，但是拿上来，等水干了，还是那么硬。这种人参加共修的时候像个佛，像个菩萨，像个修行人，行为上好像有点变化了，但是性格上根本没有变，还是那么傲慢、嫉妒、嗔恨、贪心、愚痴。这样学，无论学多少年都没有用！
你看看自己的性格有没有变化，心变软了没有？没有！不仅没有，反而越来越硬。还觉得
自己很了不起，还觉得比谁都懂得多，事实上什么也没懂。书本上的东西谁都会读，这不叫懂，这叫“读”。只要认字就会读，没有什么可难的，就是鹦鹉学舌。你让鹦鹉说什么，它就会说什么，但实际上它没有懂，没有明白这个道理。你让它说“嗡玛呢巴美吽”，它也会说，但它根本不懂这六个字的含义。一样，你看了几本书，听了几张光盘，有什么了不起的？实际上什么也没有弄明白，没有搞清楚——没有弄明白自己的心，没有见到自己的性，没有找到自己，没有认识自己。这

样你还是个愚者。难道这还不是迷惑吗？
佛说过，众生愚痴颠倒。从无始劫以来到现在，我们在辗转轮回的过程中，感受过无量的
痛苦，原因是什么？就是我们没有认识自己，没有找到自己。如果找到了自己，认识了自己，就不会那么累、那么苦，不会自寻烦恼，自找痛苦的。还觉得自己很聪明、很能干。你有什么聪明、能干的？到现在你还有弄不明白，想不开，想不通的地方，你还是不聪明。如果你真的聪明，哪有想不开，想不通的？
人就是这样，只会站在一个角度想，连换个角度都不会，跟那些畜生有什么区别？自己好
好考虑一下，有什么可傲慢的，有什么了不起的？我们这些凡夫就是这样，觉得自己好像很有智慧，很有知识，很有知见，实际上什么也不是，跟蚂蚁、苍蝇没有任何区别。
吃喝谁不会？连蚂蚁都会。饿了，它也会找东西吃；困了，它也会找地方休息；冷了，它
也会找暖和的地方。这有什么了不起的？任何众生都有自己的生存方法，这不是人和其他众生的区别。众生就是愚痴，还是不相信。
你从小到大，天天为发财而拼命地奔波忙碌，可到现在也没有发财，也没有让自己满意过，
没有达到自己的目的。连那些伟大的科学家、哲学家、企业家、大老板，都没有让自己满意过，一直到死，都没有实现自己的愿望。这是窝囊，太窝囊了！你经历了那么多坎坷与挫折，遭受了那么多痛苦与磨难，却始终没有得到自己想要的东西，从来没有让自己满意过，难道这不是窝囊吗？真正能信佛学佛的人，才是真有能耐、真正聪明的人。真正有修行的人才是最聪明、最能
干的人。为什么这么说？密勒日巴尊者日日夜夜一直都生活在快乐当中，每天又唱又跳。他既没有吵也没有闹，没有想不开的时候，也没有想不通的地方。虽然他没有经过那么多磨难，也没有经过那么多挫折，但是他得到了自己想要的东西，心满意足了，他圆满了，达到了自己的目的。所以我说，密勒日巴尊者才是最能干的人！
还有我们的传承上师们，比如无垢光尊者、华智仁波切等都是这样的人。虽然他们已经圆

寂很多年了，但是因为他们的功德圆满了，没有自私自利的心，所以至今我们仍然怀念他们，崇拜他们，尊重他们，相信他们。我们现在一想到他们的时候，心里还能生起欢喜，甚至汗毛翕动，泪流满面。这都是他们的力量啊！他们不自私，这就是力量啊！

现在的一些人不会做事，太笨太傻了！但还执着这些，整天为这些患得患失。有些人就知道钱，就知道财物，不知道其他的，这些人早就沦为钱财的奴隶了，还觉得自己很好。

现在的社会不讲真心，不讲道德，也不考虑因果。末法时期，法弱魔强还说好，有什么好的？虽然物质世界发展了，但是我们的精神世界越来越落后了，烦恼越来越多，痛苦也越来越大了。现在的夫妻天天吵吵闹闹，今天结婚，明天就离婚，没有真正的感情。不要傻了，哪个有慈悲心，哪个有菩提心？都是为了自己，只要对自己有利，就什么都干；只要对自己没利，就什么都不管了。哪有这样的？

末法时期，人们就是这样愚痴颠倒，越来越痛苦，烦恼习气越来越重。今天高兴得不得了，明天又痛苦得不得了。我们的心原本就不稳定，现在越来越不稳定了，整天追求物质享受。如果物质世界发展了，精神世界却落后了，我们就会越来越烦恼，越来越痛苦。现在连小孩子都会说"活得没意思"，以前哪有这样的现象？以前的孩子什么都不想，很开心，很好的。现在的孩子，从小就这样，这是魔呀！

末法时期，佛法快要隐没了，释迦牟尼佛的教法快要结束了。现在是五浊特别炽盛的时期。人人都这样，烦恼习气特别重，福报智慧特别浅薄，活得特别累。一看就能看出来，还装得好好的。能装出来吗？心里那么累，那么闷，那么复杂，那么苦恼，谁还有笑容啊？现在的人的脸上都没有笑容了。因为没有自然的笑容，还要通过培训来学习、训练。以前不用学，不用练，自然而然地就有笑容。这就证明了人的精神越来越贫乏了，内心越来越痛苦了。精神的享受才是真正的享受，内心的快乐才是真正的快乐。

因为现在的人的内心根本没有快乐，所以脸上没有笑容，然后就要培训，学习怎么笑。多

累呀！没有办法，这个社会就是这样。不要这样，人身难得，佛法难闻，多难得的机会啊！为什么不珍惜，不抓住呢？为什么还这么懈怠懒惰呢？我告诉你们，要好好做课，好好修行，好好打坐啊！都不做。忙什么呀？怎么忙到现在还忙不完呢？很多人到现在还这样，连两个小时的观修都没有。如果实在忙不过来，或者有事，就少睡两个小时。你不是渴望解脱么，少睡两个小时又怎么了？有个公案讲的是金厄瓦格西。因为金厄瓦格西真正懂得了人身难得，真正学会了人身难得的修法，所以他从来没有睡眠过。他的上师仲敦巴对他说：“应当去除身体的疲劳。否则，会生病的。”他却说：“身体健康固然好，但是一想到人身难得时，就觉得没有空闲休息。”我们哪有这样的精神？连观修两个小时都做不到。应该观修四个时间段落，早上三四点钟起来观修两个小时，上午观修两个小时，下午观修两个小时，晚上再观修两个小时，一共观修八个小时。至少观修四个小时，两个时间段落。如果做不到这些，就早晚各观修一个小时。如果连这些也做不到，那你怎么修，怎么学啊？
现在我们还没有达到轻松自在的境界。只有到了那个时候，才算真正开悟证悟了。那时你
就能把握住，保持住了。那个时候，行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修行的方法。但是，因为很多人还没有达到那个境界，所以刚开始的时候，一定要严格要求自己。否则，一定会懈怠。要轻松自在地修行，在日常的生活当中修行，把日常的生活变成修行。我们一定要弄明白
这些，一定要把出离心、菩提心发出来。等明心见性了，有正知正见了，就容易了，之前一定要好好学。这是我对你们的要求。
我请求你们：不要欺骗自己，不要糊弄自己。否则，到时候会后悔的！如果真想解脱，就
不要看那些人，不要听那人的话。社会上什么样的人都有，说什么话的人都有。我们有自己的前途，有自己的目标，有自己的知见。自己老老实实修，认认真真学，不要退步了。有的居士不仅没有进步，反而还退步了，我心里特别可怜他们，为他们感到可惜。多难得的机会，多好的机会，就这样失去了！这种人永远都不会解脱，永远都不会成就，还要继续轮回，还要在轮回中感受痛苦。

我们现在做人都这么难，这么累，如果投生到其他道就更不用说了。所以，一定要好好学，
好好修，每个人都可以解脱。让自己痛苦，还是让自己快乐，能否解脱，完全掌握在自己手里。不要糊弄自己，不要欺骗自己。学习佛法的时候要认认真真，修持佛法的时候要老老实实。我们的修行也是一场战争，有胜利的时候，也有失败的时候，但是不要害怕，继续往前，坚持下去，一定会胜利，一定会成功，一定会解脱！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（六）

今天，我们要学习的内容还是暇满难得。我们一定要好好地修习这个内容。首先，我们要
知道什么是八种闲暇，什么是十种圆满。
我们一定要仔细地观察自己所得到的人身是暇满的人身，是一般的人身，还是特别的人身？
远离了八种无闲暇处，我们的人身才是闲暇的人身；具足了十种圆满，我们的人身才是圆满的人身。这两者都具足了，才是暇满的人身。
什么是八种无闲暇处？就是地狱处、饿鬼处、旁生处、长寿天、边鄙地、邪见、暗劫（无
佛出世）、喑哑。这些都是没有机会修持正法的地方。
地狱里的众生日日夜夜不间断地感受寒热的痛苦，没有空闲修持正法。饿鬼日日夜夜不间
断地感受饥渴的痛苦，没有空闲修持正法。旁生互相残杀，互相损害，互相吞食，时刻处在特别恐惧、恐怖的状态中，心一刹那也安定不下来，没有空闲修持正法。长寿天也叫无想天，他们在没有意念，没有思想的境界中虚度光阴，没有空闲修持正法。边鄙地没有佛和佛法，那个地方的众生心地特别下劣，不做善事，只做恶事，而且造恶业的时候，特别聪明，有力量。他们就是在那个状态、环境中虚度光阴，根本趋入不了正道，也没有空闲修持正法。在邪见者的相续中，邪思邪见特别严重，相续被染污得很严重。他们什么都不相信——不相信因果，不相信轮回，不相信上师三宝，

也不相信佛法。所以他们也没有空闲修持正法。因为暗劫里没有佛，或者说佛没有示现成佛，所以就没有转法轮，也就没有佛法的光明。因此暗劫里的众生连上师三宝的名字都听不到，所以他们也没有空闲修持正法。喑哑，这里主要指的是心喑哑，意根不成熟，是真正的傻子。什么也不懂，什么也不会，也沟通不了，交流不了，所以没有修持正法的机会和缘分。
我们现在要好好地思考，好好地观察自己，我们有没有远离这八种无闲暇处？如果我们远
离了这些，我们得到的人身就是闲暇的人身，我们就有修持正法的机会与缘分。
闲暇的人身也不一定是圆满的人身。我们不仅要远离八种无闲暇处，还要具足十种圆满，
这样的人身才是暇满的人身。
十种圆满包括五种自圆满和五种他圆满。
五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满。自己方面应该具足
的圆满叫自圆满。
只要获得了人身，就有了所依圆满；出生在佛法中土，有佛法，佛法发展、兴盛的地方，
叫环境圆满；五根具足，不残缺，叫根德圆满；喜欢善事、善业，愿意行善，心地善良，叫意乐圆满；对佛和佛法，尤其是对正法有信心，有兴趣，叫信心圆满。
五种他圆满：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。如来出世：出生在佛已出世——示现成佛的光明劫。佛现在也示现成佛了，这叫导师殊
胜圆满。
佛已说法：虽然佛已经示现成佛了，但是如果没有讲经说法，没有辗转法轮，对众生也没
有太大的意义。但佛已经讲经说法，辗转法轮了，这是佛教正法圆满。
佛法住世：佛陀的教法还没有结束，这是时间圆满。
自入圣教：佛已出世了，也辗转法轮了，佛的教法也没有结束，佛法还在，但如果自己不
进入佛门，还是没有用。自己能够进入佛门，这是缘分圆满。

师已摄受：佛法广大奥妙，如果只靠自己学修佛法，根本弄不懂，悟不到佛法。如果进入
了佛门，没有善知识的摄受，也不能解脱，所以需要上师摄受。这叫殊胜悲心圆满。
我们现在看看自己有没有这五种他圆满。如果有了，就不用考虑了；如果没有，还要观察，
自己有没有进入佛门。进入佛门指的是什么？指的是皈依。你真正皈依了佛法僧三宝，才是真正进入佛门了。这不是简单的事。如果没有真正地皈依上师三宝，那我们就不是佛门弟子了，还在佛门之外。佛门弟子指的是真正皈依在上师三宝的门下。你以为到寺院办本皈依证就算皈依了？不是这样的。皈依是从内心里皈依的。“皈”是皈投， “依”是依靠。不管是好还是坏，不管是快乐还是痛苦，都不忘记上师三宝，只依靠、依赖上师三宝。现在很多人高兴的时候就忘记上师三宝了，有什么事了又想起来了，这不叫皈依。有的人好的时候能想到上师三宝，不好的时候就忘了上师三宝了。比如说，今天有病了，病情特别严重，那个时候根本想不到上师三宝，根本不相信上师三宝，一下子就跑到医院了。还是不相信么！这样根本没有真正皈依到上师三宝的门下。
如果真的皈依上师三宝了，任何时候都能想起来。比如，我们晚上做恶梦的时候，心里特
别害怕、着急，这个时候如果想不起来上师三宝，还是没有皈依。简单地说，皈依是从心里下决心，做决定：从现在起一直到成佛，我的导师是佛，我的道与教法是佛法，我的道友与朋友是僧，我跟佛菩萨一起学习佛法。这个决心叫皈依。
皈依分因皈依和果皈依等很多种。从心里做决定，是因皈依，还不是果皈依。果地皈依的
标准与境界就更高了。
根本不知道什么是佛，这是皈依吗？首先要把佛法僧三宝弄明白。
什么叫佛？大慈大悲、大彻大悟、最慈悲、最有智慧的人就是佛。佛的慈悲是平等，佛的
智慧是清净。没有烦恼，没有自他分别，这样的人是佛。你想学佛就要学这些。
什么是大慈大悲？无分别地爱一切众生。佛对所有众生的感情都是一样的，不是只爱周围

的几个人。佛的感情是平等的，对每个众生，包括对蚂蚁、苍蝇、蚊子、蟑螂都有同样感情。释迦牟尼佛也有自己的儿子，但是他对自己亲生儿子的感情和对蚂蚁的感情是一模一样的，没有任何分别，这叫慈悲心。
什么叫大彻大悟？佛没有想不开，想不通的时候，任何时候都能想得开，想得通。因为他
弄明白，搞清楚了宇宙的真理与真相，他不会糊涂，不会迷惑。他没有烦恼痛苦，内心特别清净、安静，这叫佛，这叫智慧。对他来说，黄金和牛粪没有区别。对他来说，没有爱也没有恨，都是平等的。
我们想跟佛学，一定要学佛的大慈大悲、大彻大悟，不能有想不开的时候，也不能有想不
通的地方。我们为什么不会这样？因为我们总是站在一个角度想问题，不会换角度。想不通的时候，只要换个角度，就想通了。
什么是法？佛证悟的真理叫法。佛证悟了整个宇宙的真相和真理，而且告诉了我们，一切
万事万物、山河大地，一切法的本性、实相、真理都是这样。这些道理都是佛法。我们想学习佛法，一定要懂得这些道理，一定要证悟这些道理。这才是修持佛法，学习佛法。
什么是僧？小乘里讲，四位比丘（尼）以上是僧团，单独一个人不能称为僧，而且僧团的
成员只能是比丘（尼），不能是居士。受具足戒的出家人叫比丘（尼），但大乘里不是这样的。大乘一切佛法的前提是菩提心，分世俗菩提心和胜义菩提心。真正能发出胜义菩提心了，真正能证悟空性了，这个人就是大菩萨。登地以上一直到十地的菩萨都是僧，单独一个人也可以称为僧，在家人也可以称为僧。因为在家人也有发胜义菩提心的，也有登地菩萨，也有十地菩萨。这是“佛、法、僧”简单的解释，详细的解释还有很多。
五种自圆满中有一个是信心圆满。我们现在对正法有信心，有兴趣吗？很多人都没有。让
他听课，他也不愿意听；让他做课，他也不愿意做；让他打坐，他也不愿意坐。你不打坐怎么修行，怎么成就啊？不可能成就的。我们之所以需要闻思修，是因为没有闻法就没有思维，没有思维就没

有修行，没有修行就没有成就。很多人就是自欺欺人。有的人说：“我不用打坐。”你不打坐能修行吗？有的人还说：“我打坐时坐不住，静不下来。”那是肯定的。你第一次坐，哪有那么容易就能静下来，就能坐住的？不可能，这也是修炼出来的。
什么叫修炼？如果没有修炼，不可能坐住，心也不可能安静下来。坐不住，静不下来，是
很正常的。很多人一坐才知道，心里什么都想，然后对静坐生起了厌烦心，就不坐了。这是错误的。你不坐的时候不知道，感觉不到自己的心那么乱、那么坏。你坐的时候才会发现，自己的心原来那么散乱、那么坏，不该想的都想。这不是退步了，而是进步了，是一种好的征相。如果你有毛病，却从来没有发现，怎么改正呢？不是心不静，这才是心静了，慢慢地心就能完全静下来了。
修炼有过程，不可能那么快，你的要求太高了，哪有那么容易，哪有那么简单？如果真想
解脱，真想成佛，就要好好地观修，从人身难得开始。不要欺骗自己，不要浪费时间，不要浪费这次机会。但是很多人都不听，不打坐也不观修。这样下去，到了一百天以后，大家都有进步，都有变化，都有收获了，你还跟以前一模一样。这种人就像水里的石头，即使泡了多少年也没有用，永远那么硬，没有软的时候。这种人虽然参加了百日共修，身在修法的行列中，但是心根本不在。不能这样，一定要好好修！
对佛法、对正法要有信心。什么是信心？就是有兴趣，希求正法。如果对佛法、对正法没
有信心，学也不认真，修也不坚持，这种人还不是真正的暇满人身。信心不足就不是信心圆满了。我们有没有善知识的摄受，这个需要看看。佛说过，贤劫千佛等一切诸佛都是通过上师的
窍诀而成就的。没有上师的窍诀，不可能证悟空性、本性，不可能解脱成佛。
真正要实实在在修行的时候，需要上师的窍诀。那若巴是精通三藏的法师，但是他没有成就。因为他没有依止善知识，也没有什么窍诀。藏地的三位高僧曾经问阿底峡尊者：“佛的经论和上师的窍诀哪个重要？”阿底峡尊者说：“上师的窍诀重要。”所以说，没有必要学那么多，也没

有必要修那么多，有上师的窍诀就行了。
即使三藏十二部都能读诵、讲述，若没有上师的窍诀，也不能成就，不能成佛。因此，有
上师善知识的摄受特别重要。虽然你皈依了上师，但是如果没有得到上师的传承、窍诀和灌顶，还是没有多大意义。上师真正摄受你的时候，会给你一切，会给你安排好一切：该给你传承的时候肯定会给你传承，该给你灌顶的时候肯定会给你灌顶，该给你窍诀的时候肯定会给你窍诀。如果没有这些，你还是没有真正得到善知识的摄受，还是没有摄受圆满。
这十种圆满，虽然我们有的具足了，有的还没有具足，但是没关系，福报是修来的，功德
是学来的，我们可以努力精进学修，可以修福报，可以积累功德，这样我们就可以变成暇满的人身了。
在此，我们首先观察：自己已经得到的这个人身是不是暇满的人身。如果是暇满的人身，
我们一定要珍惜，这是我们在生生世世当中积累的福报。如果我们不珍惜，可以说以后永远都不可能再得到了。
看看关于人身难得的这些比喻。假如，整个三千大千世界变成一片海洋，在海底有一只盲
龟，每一百年浮上海面一次，在海面上有一块带孔的木板，木板随着波浪漂荡，一刹那也不停息。从海底浮上来的盲龟，头刚好要进到木板的孔里，这个非常难。因为海底的盲龟一百年才浮上来一次，还没有眼睛，不能寻找木板。木板没有意识，也不能寻找盲龟。盲龟不是平时就在海面上游动，而是一百年才浮上来一次。木板也不是一直停留在一个地方，而是随着波浪漂荡，一刹那也不停息。一个没有眼睛，一个没有心，彼此不能互相寻找。在这样的情况下，盲龟的头要进到木板的孔里，几乎是不可能的。
又比如，在光滑的墙上撒一把豆，想要豆子停留在墙上，也是不可能的。同样，在辗转轮回
的过程中，我们想再一次得到人身，也是非常艰难的，几乎是不可能的。如果你不珍惜，以后再也不可能得到暇满的人身了。

我们为什么首先要学习人身难得的课程？因为我们首先需要好好地、仔细地观察自己，我
们所得到的这个人身到底是不是暇满的人身？如果不是，我们一定要努力，把已经得到的人身变成暇满的人身。如果是，我们一定要珍惜，不能白白地浪费！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（七）

今天是百日共修的第七天，也是学习暇满难得的最后一天，之后第一阶段就要结束了。
什么是暇满难得的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身叫暇满人身。我们首先
要详细地观察一下，自己所得到的人身是不是暇满人身？如果是，我们一定要珍惜，因为暇满人身太难得了！我们在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身，特别是要得到暇满的人身，几乎是不可能的，它需要具足好多因缘。
我们不说其他的，只说其中的一个因缘：断十种恶业，行十种善业。现在的人哪有断十种
恶，行十种善的？自己好好想一想，有吗？如果没有断恶，不可能再一次得到人身。如果没有因，就不可能有果。
我们首先看看什么叫断恶，什么叫行善；什么叫十种恶业，什么叫十种善业。
断十种恶业，行十种善业，包括身三业、口四业、意三业。
身三业是：
断除杀生，不杀生叫断恶；爱护一切生命叫行善。
断除不与取，不偷盗叫断恶；行持布施叫行善。
断除邪淫，不邪淫叫断恶；护持戒律叫行善。
口四业是：
断除妄语，不妄语叫断恶；说谛实语叫行善。

断除离间语，不挑拨离间叫断恶；化解别人的怨恨叫行善。
断除恶语，不说别人不喜欢听的话叫断恶；说悦耳语，说好听的话，说别人喜欢听的话叫
行善。
断除绮语，不说绮语，即那些没有用的话、闲话，这叫断恶；精进念诵是行善。
意三业是：
断除贪心，不贪心叫断恶；当持舍心叫行善。
断除嗔恨心，没有害心，没有伤害别人的心叫断恶；修持饶益心叫行善。
断除愚痴，远离邪知邪见叫断恶；有正知正见叫行善。
这叫断恶行善。大家有吗？如果连这些都做不到，还想得到人身，可能吗？若没有因，哪
有果？若没有播种，哪有收获？若想得到人身，除了要具足这些因之外，还要有广大布施，护持圆满戒律等很多缘。这些因缘都具足了，才能投生到阿修罗、人、天人这三善道，才能得到人身。我还没有说得到暇满人身呢。
佛经里讲人身难得，也打了很多比喻，就像昨天讲的：海底的盲龟和海面的木板。假如整
个三千大千世界都变成了一片海洋，有一只盲龟每一百年从海底浮上来一次。海面上有一块带孔的木板，木板不是总停留在一个地方，它随着波浪飘荡，一刹那也不停息，盲龟的头刚好要进到木板的孔里。如果盲龟经常在海面上游动也行，也会有遇到木板的可能。但盲龟是每一百年才能浮上来一次。盲龟没有眼睛，找不到木板；木板没有心，也不会找盲龟。它们两个要相遇是非常非常困难的，是几乎不可能的。佛为什么打这个比喻？是通过这个比喻让我们明白，得到人身有多难！还有一个比喻：在光滑的墙面上撒一把豆，豆要停留在墙上，这也是不可能的。想再一次
得到人身，跟这些比喻一样不可能实现！我们再看看数量。有人说：“人身有什么得不到的？很多人都得到了。”不是这样的。六道
里的众生太多太多了。这些众生都在哪里呢？大部分都在地狱里。地狱里的众生与饿鬼道的众生相

比，地狱里的众生就像夜晚的星星那么多，饿鬼道的众生就像白天的星星那么少；饿鬼道的众生与旁生道的众生相比，饿鬼道的众生就像夜晚的星星那么多，旁生道的众生就像白天的星星那么少；旁生道的众生跟三善趣的众生比，旁生道的众生就像夜晚的星星那么多，三善趣的众生就像白天的星星那么少。这都是佛经里讲的。地狱里的众生最多，饿鬼的众生第二多，旁生道的众生第三多，人和天人第四多。人的数量跟其他道的众生相比就没有多少了，或者说几乎没有了。
地狱众生像大地的微尘那么多；饿鬼众生像恒河沙那么多；旁生就像酒糟那么多；阿修罗
像漫天的大雪那么多；人和天人像指甲上的微尘那么多。这么一说，人和天人几乎就没有了。现在我们能看到的这些动物，包括在《动物世界》里看到的这些动物，是旁生道众生中小小的一部分。旁生还有很多很多种，我们不说其他动物，只说蚂蚁，仅仅一个蚁穴里蚂蚁的数量就超过了整个南瞻部洲人的数量。
人特别特别少，为什么这么少？我们一定要明白这些道理，否则怎么学啊？如果不明白这
些道理，你根本不知道人身的价值；如果你认识不到这个价值，根本不会珍惜得人身的机会。就像如果你不知道如意宝的价值，就不会珍惜它一样。真正的如意宝，能给你所有吃的、穿的、用的东西，能给你一切。但是当你没有认识到它的价值的时候，它跟石头没有什么区别。虽然真正的如意宝已经拿在手里了，但如果你不认识它，又会把它扔回垃圾桶里。如果你真正认识到了，真正懂得了它的价值，你不可能这么做。
我们现在为什么要学习人身难得？就是要明白这些道理，我们得到的这个人身是多么有价
值，多么珍贵，尤其是暇满的人身更是多么难得啊！
这样一看，人就非常少了。而就人出生的地方来看，佛教中土和边鄙地相比，佛教中土很
少很少；有佛法的地方和没有佛法的地方相比，有佛法的地方很少很少。而在有佛法的地方，真正信佛的人和不信佛的人相比，信佛的人就几个。信佛的人当中，真正有修持的人和没有修持的人相比，真正有修持的就几个。真正有修持的人当中，有成就的人就更少了。这么一说多不容易啊！怎

么还不珍惜呢？
虽然真正的如意宝我们现在已经拿到手里了，但如果我们还是没有认识到它的价值，又把
它扔进垃圾桶里了。对我们来说，如意宝没起多大的作用。我们这样愚痴，跟那些蚂蚁等畜生有什么区别呀？
黄金很少很难得，既然得到了，你为什么不把它做成项链、耳环这些装饰物呢？为什么要
做垃圾桶呢？多愚痴啊！还觉得自己很聪明是不是？
怎样珍惜这个人身？学佛修行，解脱成佛了，才是真正地珍惜人身。得到了人身，尤其是
得到了暇满的人身，有什么好处？能学佛，能修行，能解脱，能成佛！如果没有得到这些利益，即使拥有了它，又有什么用？吃喝玩乐谁不会？连那些苍蝇、蚂蚁都会。每个众生都要生存，它们都有自己的生存方法。
有些人住在别墅里觉得很了不起，但那些动物也有它们住的地方，它们对奔驰、别墅根本
没有兴趣。它们的爱好和我们的爱好不一样，它们喜欢的东西跟我们喜欢的东西不一样，它们生存的方式跟我们生存的方式不一样，这不是区别。你觉得自己很特点是不是？吃得好一点，穿得好一点，这不叫本事。有的人吃什么都能饱，穿什么都能暖，住哪都舒服。有的人大吃大喝，却根本不想吃，吃什么都不香，住在别墅里睡不着，有什么用啊？
我们多好啊！我们吃得虽然简单，但是多舒服啊！什么时候吃都非常香，多好啊！我们虽
然也没有住上别墅，也不会开奔驰，但是想走就走，想来就来，多自由啊！一躺下就睡着了，心多清净，多轻松，多自在啊！
华智仁波切说过：“有一匹马就有一匹马的烦恼，有一只羊就有一只羊的烦恼，有一盒茶叶就有一盒茶叶的烦恼。”真的，这些都是压力。如果你没有那么多的钱财，没有那么高的位置，没有那么大的权力，你就是个快乐的人。人就是这样，真有别墅，真有奔驰了，那个时候不想开，不想住，没有那个心情。真的，人没有满足的时候。“知足者常乐”，这句话多好啊！自己满足了，

才是圆满。我们却没有满足的时候，越有越要，越有越觉得穷。
别傻，不要那么糊涂，真的！我说过，有多大的福报就享受多大的福报，既不追求，也不
拒绝。来是自然，去也是自然。有了是福报，也是修来的，没有必要拒绝。没有、走了，也是自己造的业，就那么个缘分，不要追求。这些世间的财、权都是修来的，不是追来的。
我们这些人大部分都是真正想解脱，真正想成佛的人。如果你真想解脱，真想成佛，首先
要发出离心，然后再发菩提心。如果你不想解脱成佛，只想健康、发财、平安也行，可以修人天福报。但是你不能只求，还要修行。
佛法分三乘：人天乘、小乘（声闻乘）、大乘（菩萨乘）。人的根基也分三种：下等根基、
中等根基、上等根基。
下等根基的人是为了自己能够得到人天的福报而修持佛法，他不是真正的学佛人。中等根
基的人只是为了自己能够解脱，不考虑众生而修持佛法。上等根基的人修持佛法是为了解脱，但不是为了自己，而是为了一切众生都能解脱，这叫大乘法。
只是自己修，不懂解脱，也不要解脱，只想得到健康长寿、升官发财、名誉地位等世间、
人天的福报，今生来生都修福德，可以啊！现在很多学佛人拜佛、烧香，大部分都是求健康，求平安，求发财，求自己的孩子能够考上大学。天天跑到寺院里求，都是为了自己。你跑到寺院，跑到山上的时候，观察一下自己，你为什么这样做？不都是为了自己么？身体不舒服了，跑来了；家里有事了，跑来了；孩子快要考大学了，又跑来了。然后烧香磕头，向佛求。能求来吗？不可能求来。福报是修来的，不是求来的；福报是修来的，不是追来的。
修福报首先要行善断恶，只做善事，不做恶事。今天我们讲的也只是一般的善与恶，不是
大乘佛法里讲的善与恶。大乘佛法里讲，善恶完全在心，心善一切善，心恶一切恶。什么是心善？不为自己，只为众生。什么是心恶？只为自己，不为他人。换句话说，为他人、为众生所作所为都是善，为自己所作所为都是恶。这是大乘佛法里讲的，这是上等根基的修法。

我们现在说的下等根基是为了得到人天的福报，为了今生的利益。对这样的人来说，菩提
心不重要，只要好好行善断恶，多做善事，不做恶业，就行了，非常简单。现在人愚痴颠倒，什么也不会做，什么也做不到。修人天福报是最简单的，但是如果你不修，连人身都得不到。那来世到哪里去了呢？堕入恶趣——下地狱，投生饿鬼，或转生旁生，没有其他的出路。虽然我们现在还没有堕入恶趣，但在我们的相续中都有这些因缘——有堕入地狱的因缘，有投生饿鬼的因缘，也有转生旁生的因缘。什么时候死谁知道，死了以后也许一下子就堕入地狱了，马上就投生饿鬼了，或者转生旁生了。
谁没有杀过生？谁没有嗔恨心？杀业特别重，嗔恨心特别重的人只会去一个地方——地
狱；贪心特别重，总是拿别人的东西，总想占别人的便宜，这些都是堕入饿鬼的因缘；愚痴，特别吝啬，什么也舍不得，这种人非常容易投生旁生。这都是因缘，这些因缘在我们的相续中都有。那怎么办？统统忏悔、消业。
业力现前的时候，像洪水一样，谁也挡不住。那个时候难啊！现在还没有到时候，机缘还
没有成熟，所以我们一定要把所有的恶业都清除掉，把所有的债都还了，这样就没有事了。然后一定要好好珍惜这个暇满的人身。
我们现在得到的这个人身，到底是不是暇满的人身？如果还没有成为暇满的人身，一定要
努力，将它变成暇满的人身。如果我们得到了暇满的人身，就一定要珍惜。什么叫珍惜？一定要好好学佛，好好修行，今生一定要解脱，一定要成佛！这样的解脱是永远的解脱，永远都不会再感受痛苦，永远都会快乐幸福。我们成佛了，功德圆满了，不仅自己没有烦恼痛苦，还能帮助更多的众生。
学佛要认认真真地学，修行要老老实实地修，不要欺骗自己。问问自己，有没有做到这些？
让大家从暇满难得开始修学，是不是有些不愿意？如果你不愿意，就错了。因为不这样修，不可能解脱。以前你知道这些道理吗？想过这些道理吗？

如果你真正明白了，真正懂得了这些道理，你不可能虚度这些光阴，不可能荒度这个人身，
不可能浪费这么多时间，你一定会珍惜每分每秒。自己好好地想一想，你有没有这样的境界？有没有这样认真？有没有这样用心？自己最清楚自己，不要糊弄自己。很多人很傲慢的。你有什么可傲慢的？你“鹦鹉学舌”地会几句，有什么了不起的？谁都会，
这叫读，不叫讲。讲你修行的感受，讲你对轮回、对因果的认识，让大家听一听，这才是有修行。你那是读，谁都会读，只要识字都会读，这没有什么。
很多人仅仅看了几本书，听了几张光盘，就觉得自己好像很有知见，很有知识，很有智慧
… … 哪有啊？慈悲是没有敌人的，你有没有敌人？你有没有“你”和“我”的分别念？如果你还有“我重要，他人不怎么重要”这种分别，说明你没有慈悲心。智慧是不起烦恼的，如果你还有烦恼，你就没有智慧。任何时候都不起烦恼，你才有大智慧了。你看看自己的相续，傲慢心、嫉妒心那么强，什么时候都嫉妒——别人有点精进了，有点境界了，你心里就难受。你有什么可难受的？也不是你给他的，是他自己得到的。你说过“我要成办一切众生的利益，为了度化一切众生我要修持成佛！”现在他得到利益了，
你心里却不高兴，不舒服，哪有这样的菩萨啊？这不是让人笑话吗？看到别人发财了，学修有进步了，有层次了，明心见性了，你心里就不舒服了，不仅不赞叹他们，反而还诽谤他们，这种人多可怜啊！还觉得自己很有层次，很有智慧，哪有这样有智慧的人啊！
真的，我们应该替他高兴，“我也没有帮他多少忙，他自己就能达到这么高的层次，就能认识到这么多的道理。如果每一个父母众生都能这样多好啊！”他们好起来了，我们心里应该高兴起来。华智仁波切说过，嫉妒心和傲慢心这两个很难认识。谁没有嫉妒心呢？好好地观察观察自己，有嫉妒心就会有烦恼，有傲慢心就会看不起他人。有些人就是不听。
以前佛在世的时候是依法不依人，看他讲的是不是佛法，如果讲的是佛法就应该接受，应
该按他说的去做。但是现在末法时期都看人，如果是个活佛，是个堪布，是个大德高僧，是个有名

气的人讲佛法，都去听，“他说得多好、多对啊”！如果是没有地位，没有名气的一个人，即使说的都是佛法也不听。应该是依法不依人，但现在是末法时期，众生愚痴，都颠倒了，都依人不依法了。
在网络上也是，如果有大德高僧开示了，大家都听。一些居士、管理人员说的也是佛法，
他们的发心也清净，他们没有其他想法，都是为了众生，都是为了大家，但是都不爱听，一下子都走了，一下子都跑了。不应该这样，谁说的是佛法，就应该接受，就应该听闻，应该按他说的去做。但是我们现在很多人都不是这样，相续中有傲慢心，觉得自已了不起，觉得自己已经超过了他人。你哪方面超过了他人？你怎么超过了他人？他人说的是佛法，是真理，你为什么不接受佛法？为什么不承认真理？我是真的弄不明白，搞不清楚这些人到底是怎么回事。众生的烦恼习气越来越重了，福慧越来越浅薄了。这些都证明现在已经到末法时期了。
现在很多人都像藏地春天的天气一样无常。在藏地，春天的天气变化特别明显，一会儿下
雨，一会儿转晴。现在大部分人都是这样，一会儿好，一会儿坏；一会儿生气，一会儿高兴。现在很多人贪心等也特别重。谁没有贪心、嗔恨心？就是嗔恨心、愚痴。
大家要好好地观察一下自己。我们要把佛法当镜子，一定要照自己，不能照别人。这样才
能照出自己的毛病，才能照出自己到底是怎么回事。不要那么傲慢，你把佛法当秤，好好地称一称自己，到底是优点多还是缺点多，是善多还是恶多？自己好好看看才能知道。真的，我说的都是实话。虽然很多人都不喜欢听，但我也一定要说实话。
很多弟子在上师面前装模作样，看起来像个佛，像个菩萨，背后就不一样了。上师也没办法，因为现在是末法时期，怕一说实话就跑了，不学了，然后就花言巧语，“老菩萨、老居士”！什么叫老居士、老菩萨？没有发菩提心，怎么是老菩萨呢？年龄大了就成菩萨了？这是花言巧语，互相欺骗，最后什么也没有得到。这些人都是佛教的油子，还觉得自己很聪明，很有修行。
真的，我说的都是佛法，都是佛曾经说的，都是实实在在的话。我没有说谎话，也不会说

谎话，我说的都是上师说过的话。这里有佛陀的教言，有上师的窍诀，如果真正有智慧，就好好珍惜吧！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2007年加行小结开示

暇满难得（一）

我们这几天学习的是暇满难得。现在很多人都以为自己已经得到了暇满的人身，其实暇满
的人身特别少，不是人人都有的。
如果没有暇满的人身，我们就不能修持正法；如果不修持正法，我们就永远无法解脱，更
不能成佛。有了暇满的人身，才能真正学佛，真正修行。之前学佛修行也只是表面上的。为什么很多人学佛修行那么多年，到现在也没有任何改变，没有任何成就呢？实际上他们没有真正学佛修行，因为他们没有暇满的人身。
有暇满的人身肯定能学佛，肯定能修行；学佛修行了肯定能解脱，肯定能成佛。都认为自
己是暇满的人身，其实暇满的人身很难得。我们为什么要学习暇满难得？如果我们真的有暇满的人身就好了，但是我们很多人都还没有，所以我们不能真正学佛修行。因为我们没有学佛修行，所以到现在还没有改变，没有解脱，也没有任何成就。如果你学佛了，不可能没有成就；如果你修行了，不可能没有进步。实际上还是没有学，没有修！ “我受戒了，念佛诵经了，也天天做早晚课，还参加了很多法会，这不都是学佛修行吗？”
不一定，也许都是造业。不能解脱，就是没有学佛修行。在那边盲修瞎练，没有用，白学白练。什么是暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身叫暇满的人身。八种无闲暇
处：地狱、饿鬼、旁生、边鄙地、长寿天、邪见、暗劫、喑哑。其中的七种无暇也许我们都没有，

但是邪见我们都有。什么是邪见？一个是常见，一个是断见。我们还没有证悟空性，没有证得一切法的真相和真理，我们把所有的法都当真了。
常见。我们认为万法都是恒常不变的，都是可靠的，而实际上都是无常的、空性的。都是
假相，但是我们都当作真相了；都是无常的，但是我们都当作恒常了。然后执着它，患得患失。这还不是邪见吗？这就叫常见。
断见。不相信三世因果，不相信六道轮回，这就是断见。这些我们也有啊！谁相信轮回了？
谁相信因果了？如果你真相信轮回了，还能那么懈怠懒惰吗？如果你真相信因果了，还能造业吗？我们都说“我相信轮回，我相信因果”，只是说说而已，实际上我们还没有真正相信因果和轮回。常见和断见这两种邪见，在我们相续中都有。那怎么办？我们一定要证悟空性，明心见性，
那个时候才能断除这些邪知邪见。好好观察自己的相续，在自己的相续中有没有邪见？如果有，你就是个邪见者，你就不能修持正法，因为你没有修持正法的机会和缘分。好好观察自己，是不是这样的？
仅仅念几句佛号，念几个咒语，参加几次法会，就说“我也学佛修行了，怎么还不好呢”？
实际上你没有学佛，没有修行。如果你真正学佛修行了，你一定能解脱，一定能成佛。
明心见性，证悟空性特别重要。我们首先一定要弄明白整个宇宙的真相和真理，一定要弄
明白人生的真相和真理。我们没有明心见性，还是迷，还是糊涂么！糊里糊涂地学，能解脱，能成佛吗？明心见性、证悟空性才仅仅是见道，见道以后才有修道。见道之前没有真正的修行，都是积累资粮。
一说“明心见性”，好像都特别害怕，对自己都没有信心，不能这样。你为什么不抓紧时间
找自己的心在哪里？你为什么不抓紧时间找一切法的真相和真理？学佛学什么？就学这个！修行修什么？就修这个！怎么不重视呢？没有明心见性之前，学也是白学，修也是白修，只能得到人天的福报，只能得到暂时的利益，根本不能解脱，不能成佛。

不明白的地方你可以问。如果还不行，你就多多消业积福。业障小，福报大了，自然就能
明心见性，就能明白万法的真相和真理了。只是看几本书，听几张光盘，参加几次法会，不可能解脱，也不可能成佛。解脱成佛哪有那么容易？你要努力啊！现在很多人都是邪见者，没有修持正法的空闲。有修持正法的条件，叫闲暇；没有修持正法的条件，叫无闲暇。邪见者没有修持正法的条件。虽然他学佛修行了，但修持的不是正法。
然后是具足十种圆满。所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这五种叫
自圆满，是观待自己方面要具足的五种圆满。所依圆满、环境圆满和根德圆满我们都具足了，但是意乐圆满和信心圆满这二者很难具足。
意乐圆满。现在很多修行人都没有学佛修行的动力。什么是学佛修行的动力？就是希求正
法的心。什么叫希求正法的心？就是特别喜欢上师三宝，特别喜欢上师三宝的功德，特别愿意学佛修行，不顾吃穿，不顾休息，不顾一切艰难困苦地修习佛法。为什么我们现在大部分时间还是懈怠懒惰？就是因为没有动力，没有希求正法的心。
什么叫愿意，什么叫不愿意？每个人心里都很清楚。做自己喜欢做的、愿意做的事情，不
可能不抓紧，不可能不精进，不可能不努力，不可能不付出。你不抓紧时间学佛修行，一拖再拖，这就说明了你没有希求正法的心，没有意乐圆满。大家的修行就像华智仁波切所说的“偶尔性的修法”“空闲性的修法”。什么叫空闲性的修
行？如果闲了，没有什么事干了，就看看书，念一念，坐一坐；如果稍微有点什么事了，就彻底忘了。什么叫偶尔性的修行？如果高兴了，就看一看，念一念；如果不高兴的时候，就想不起来了。为什么会这样？就是没有希求正法的心。
什么叫希求正法的心？打比方说，饥饿的牦牛吃青草的时候，前一口还没有吃完，就盯着
下一口。如果真有希求正法的心，应该是没等学完这个法门，就打算学习下一个法门。我们哪有这样的心啊？天天都忙些什么？你特别愿意做的事情能这样拖吗？不可能吧！如果没有希求正法的心，

就没有意乐圆满；如果没有意乐圆满，就不能修持正法；如果不能修持正法，就不能解脱，不能成佛。
“我学了那么多年，修了那么多年，怎么还不好呢？怎么还没有成就呢？”当然没有！你为
了学佛，为了修行付出过什么？你为了自己的生活，为了自己的工作，为了世间的琐事，你经过多少磨难，经过多少坎坷，你付出过多少？你比一比啊！你为了学佛，为了修行，为了解脱，为了成佛，这样付出过，这样经历过吗？
这是永恒的解脱啊！哪有那么容易？但是，末法时期的众生就是这样。
信心圆满。胜解信心和不退转信心这两种信心都是坚定不移的信心。这些说起来容易，做起来
很难，很多人都做不到。什么叫坚定不移的信心？不管是好的时候，还是坏的时候，都依靠上师三宝，按照上师三宝的要求去做，一点点也不怀疑，一点点也不退转。如果我们有了坚定不移的信心，学佛不难，修行不难，解脱不难，成就不难，没有什么可难的。如果信心不足，好好的时候都像个学佛人，都像个修行者，都会说：“我对佛有信心，我对法有信心，我对上师有信心”。但是到关键的时候，谁都没有信心，还是自以为是，还是以自己的想法为主，还是自己说了算。难道不是吗？佛跟你说了，上师跟你说了，不用害怕，不要担心，不会有事。越担心越有事，越害怕越有事。若是不担心、不害怕，不会有事。谁能做到啊？还是害怕这个，害怕那个；担心这个，担心那个。
佛说了，上师也说了，放下才能得到，随缘才能顺利。难道你不愿意得到？难道你不愿意
顺利？不是吧！你天天拼命地奔忙，是为了什么？还不是为了这些吗？但是你为什么不按照佛和上师的要求去做呢？还是不相信佛，不相信上师。有其他理由吗？没有吧！你也不是不愿意。你也愿意得到，愿意顺利，但就是放不下，不是那么情愿。你还是没有相信，到关键时候谁都不相信。如果你真正相信了，就没有事了。真的，不可思议啊！想也想不到的。我们现在很多人都是凡夫，这些道理都已经超出了我们这些凡夫的思想范围。我说过，“天

上掉馅饼”不是不可能的，也有可能；“一切吉祥圆满”不是不可能的，也有可能，会心想事成的。如果真正放下了，就什么都有了。你真正能随缘了，一切都会顺利，不会有任何的障碍与违缘。人，就是放不下！
信心圆满，我们有吗？我看很多学佛人都没有，所以不能修持正法。自以为已经修持正法了，但是你要看一看是否具足修持正法的条件。说起来容易，现在我们这些人都会说了,但是深入理解了吗？真正去体会过这些了吗？
然后是五种他圆满。如来出世，这个我们有了；佛已说法，我们有了；佛法住世，也有了。
最后两个是自入佛教和师已摄受。这二者很难，我看很多人都没有。
什么是自入佛教？你真正能够皈依上师三宝，才是真正进入佛门。在某某上师、善知识面
前念几遍皈依仪轨，办本皈依证，这不一定是皈依。这是一种仪式、形式上的东西。内心里有皈依吗？我们讲过，皈依有皈依的基础，皈依的对境，皈依的本体，皈依的戒律，皈依的功德。这些你知道吗？根本不知道什么是佛法僧，不知道什么是上师三宝，怎么皈依？还是盲目啊！
我们皈依的时候不是要下决心吗？第一，把佛当作究竟的导师。你不知道什么是佛，怎么
把佛当作究竟的导师？第二，把佛法当作究竟的道路。你根本不知道什么是佛法，怎么把佛法当作究竟的道路？第三，把僧当作究竟的道友。你根本不知道什么是僧，怎么把僧当作究竟的道友？什么是究竟的佛，什么是究竟的法，什么是究竟的僧，你知道吗？你连什么是上师三宝都不知道，怎么皈依？你不能不观察自己的相续。
我相信你们都知道这些。我们为什么再次修习暇满难得？主要是让我们观察自己，学佛修
行不能虚伪。一定要认真地观察自己的相续，看自己是否是暇满的人身。
如果知道自己还不是暇满的人身，就应该努力，应该精进，尽早把自己的人身变成暇满的
人身。如果信心不足，就多思维上师三宝的功德。如果没有意乐圆满，没有修持正法的心，就多去了解轮回的过患和解脱的利益，多去思维上师三宝的功德和父母众生的恩德。你真正明白了这些，

那个时候一定会有希求正法的心，一定会有坚定不移的信心，一定能进入佛门，一定能修持佛法。我们真正能够进入佛门了，修持正法了，解脱不难，成佛不难，一点点也不难。我们现在
就是找不到这条路。有的人找到了，但是不肯走。这就是我们的业障，其他没有什么业障。 “人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”如果你真正懂得这些道理了，还能那么懈怠、虚伪
吗？不可能！现在都只是说说而已，还是没有懂。暇满的人身确实难得，佛法确实难闻，多么难得的机会啊！你真正明白了，不可能这样虚度光阴，不可能这样浪费人身。其实学佛修行也没有什么可难的，我们就是不明白，不懂得，说了还不听，不相信。如果你真听了，真相信了就好了。因为不听，不相信，所以我们到现在还是不能修持正法。然后是师已摄受。真正得到善知识的摄受也是很难的。“我怎么没有得到善知识的摄受呢？我皈依了某某法王、某某活佛、某某法师、某某堪布……”这不一定是师已摄受。见见面，你给他磕几个头，他给你摩摩顶，念念咒，给你灌灌顶，让你参加几次法会，给你讲几句道理…… 这不叫摄受。什么叫师已摄受？你能把自己的身口意完全交给一位具德的上师，他就能给你安排一切。你需要传承的时候他能给你传承，你需要灌顶的时候他能给你灌顶，你需要窍诀的时候他能给你窍诀——根据你的条件、情况与根基，一步步地引领你，把你带到最究竟、最圆满的境地，这才是真正的摄受。
现在很多人都有这种想法：我已经有上师了，我依止的上师是某某，我的根本上师是某某
… … 这是自己欺骗自己！他是你的上师吗？他有没有一步步地把你带进佛门？有没有引领你走上解脱之路？有没有让你开悟证悟？
什么叫依止上师？依止上师就是脚踏实地跟上师学，把自己的身口意完全交给上师。如果
你不会站，上师教你怎样站；你会站以后，上师再教你怎样走，怎样跑。如果你还没有进入佛门，上师教你怎样真正进入佛门。如果你还没有解脱，上师教你怎样解脱，让你解脱。如果你还没有断证圆满，还没有成佛，上师教你怎样圆满，让你成佛。这才是真正的依止上师。

什么是根本上师？就是能够给你窍诀，领你证悟空性，证悟真相和真理的人。窍诀有很多
种，这里指的是使你开悟、证悟的方法。现在很多人都很盲目，不会依止上师，到现在还没有依止上师。不要欺骗自己，到时候你会后悔的。
依止上师之前，我们先要观察上师。首先要观察他是不是一位具德的上师，其次要考虑自
己能不能跟他学修，能不能随时与他沟通、亲近。这两个条件具足了，他才能带你学佛修行，才能令你证悟，让你解脱、成就。如果你不能经常亲近他，不能随时与他沟通，他也没有给你详细地讲解佛法，没有让你按次第修行，就算他的德行再高，功德再圆满，加持力再强，也不可能对你有帮助。
你什么也不懂，也不学不修，只靠他的德行、功德和加持力，想解脱成佛是不可能的事。
如果可能，就没有必要依止上师了。佛、菩萨的功德是最圆满的，加持力是最大的，我们只靠佛力就行了，就没有必要依止上师、亲近上师了，也不用学，不用修了。
现在很多人都是这样，只见了上师一两次面，或者只学了几个咒，就觉得自己是学密的，
觉得自己很快能解脱，很快能成佛了。真的，做梦去吧！你看看，过几年、几十年以后，你还是像水里的石头一样，不会有任何改变。只参加几次法会，做几次佛事就行了？解脱有那么容易，成佛有那么简单吗？你会念“阿弥陀佛”这四个字，就会念佛了？你会念几个咒语，就修密了？
念佛一定能往生，但是你要发菩提心。念佛念到一心不乱，你做到了吗？什么叫菩提心？
菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心。这里讲的菩提心不是世俗菩提心，而是胜义菩提心。清净、平等、真诚、慈悲，这都是佛菩萨的境界，这都是胜义菩提心。你能达到这个境界的时候已经好了，不难了，念不念都行了。吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程，无论什么时候都是念佛，无论做什么都是念佛。这才是念到一心不乱了。你真正能发出胜义菩提心了，那个时候一定能念到一心不乱。你看看，要求多高啊！什么叫念佛念到一心不乱？不是心里只想“阿弥陀佛”四个字，口上只念“阿弥陀佛”四个

字。那个时候无论做什么都是念佛，吃饭也是念佛，洗衣服也是念佛，睡觉也是念佛，走路也是念佛，干活也是念佛。还有的人念咒修本尊，只有通过两个次第念咒，才是真正会念咒；通过两个次第修本尊，才能修成本尊。
两个次第就是生起次第和圆满次第。圆满次第分有相圆满次第和无相圆满次第。有相圆满
次第就是气脉明点的修法，无相圆满次第就是证悟大空性。证悟了大空性，才有圆满次第，这也是明心见性以后的事。
要在两个次第和五种圆满的基础上念咒修本尊。五种圆满多难啊！没有那么容易的！
想解脱成佛，就不要欺骗自己，糊弄自己，否则会后悔的。无论是你念佛修净土，还是念
咒修本尊，都是在明心见性、证悟空性的基础上的。怎样才能明心见性？怎样才能证悟空性呢？出离心有吗？慈悲心有吗？愿行菩提心有吗？
《大圆满前行引导文》里也说过，没有出离心，无论修什么法都是世间法，不能解脱，不
能成佛。那些佛菩萨、大德们都一样，成道之前也是这样修的。如果没有出离心，你修得再好，念得再多，打坐再久也不能解脱成佛，也逃不出轮回。
你打坐打到无想的境界，任何念头和意识都没有，能坐好几个小时，好几天，好几个月也没有用，还在轮回里。很多人都是这样，修禅都修偏了。“我是修禅的”，认为没有任何思想，任何念头，就是禅宗的境界，于是就这样坐着。很多人连这个境界都达不到。有的人能达到无想的境界，在那个境界里特别舒服，能看见很多东西，也能知道很多事情，有无比的快乐，但这不是解脱。你能进入那个境界，没有杂念，没有粗大的烦恼，但是你不可能永远停留在那个境界里。你出定，下座以后，还是跟以前一模一样，性格依旧，烦恼依旧，习气依旧，痛苦依旧，不可能有任何改变。断除十种恶业，奉行十种善业，在断恶行善的基础上修到无想的境界，这样的人死后就转
生到长寿天。如果没有行善断恶，连长寿天的果报都得不到，只能投生为旁生。很多旁生都能在无想的境界里坐很长很长时间。不管是投生为旁生，还是投生为长寿天的天人，都超不出轮回，都离

不开痛苦的本性。
我们的目的是想解脱成佛，所以我们一定要抓紧时间，认认真真、老老实实地学佛修行。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（二）

具足八种闲暇、十种圆满非常非常难，不是一般难。真正能解脱成佛的人也非常少，因为
暇满的人身非常少。普通人只能用这个人身来吃喝玩乐，不会学佛修行，不能解脱成佛。这都是一般的人身，不是暇满的人身。
虽然暇满的人身如此难得，但是也可以说我们都已经得到了。
邪见。除了佛与大成就者以外，人都有邪知邪见。我们的相续中也会有邪知邪见，但没有
那些粗大的邪知邪见，不是特别严重。所以，也可以说我们都不是邪见者。
意乐圆满和信心圆满也是如此。虽然我们希求正法的心不是那么强烈，但是也可以说有。
我们天天做课，闻法修行，这是因为自己喜欢这些，愿意做这些。如果不喜欢，不愿意，就不可能做这些。
如果按昨天那样讲，大部分人都是邪见者，都不是暇满的人身了。为什么那样讲？我们一
定要善加观察自己的相续，一定要严格要求自己。尤其是刚开始的时候，一定要对自己严格一点，这样进步才快。自己认为很好，认为自己很有修行，很有智慧，这样你永远不可能进步，不可能成就！所以，我们不能看自己的优点和成就，一定要看自己的缺点和弱点到底在哪里，然后一定要改正。只有这样修行，成就才快。
什么叫开悟、证悟？你什么时候看见了自己的缺点、毛病，你什么时候知道了自己的所作
所为都是错的，那个时候你才开悟、证悟了。
与那些大德高僧、成就者们相比，我们这些凡夫的所思所想都是邪知邪见，所作所为都是

自私自利，都是造恶业，没有一个例外！在贪心、嗔恨心、愚痴的状态中，无论做什么事都是恶事。在没有明心见性之前，你永远都处在愚痴的状态中。但是，我们有消除业障的方法，也有积累资粮的方法。金刚萨垛除障法是消业最快的方法，七支供和供曼茶罗是积累资粮最殊胜的方法。我们一定要通过这些方法消除自己的业障，积累解脱成佛的资粮。
我们都信佛、学佛了，懂得了佛法中讲的道理，我们的相续中有正知正见，也有邪知邪见。
我们在去年百日共修时所讲的邪见都是比较粗大的邪见，而这次在加行小结里所讲的是比较细微的邪见。大概地讲，我们都不是邪见者；详细地讲，我们都是邪见者。那怎么办？我们还有不足的地方，还有不圆满的地方。我们一定要观察自己的相续，看清楚自己的缺点和不足，严格要求自己，这样才能改正。如果我们看不出来自己差在哪里，什么时候才能改正自己？什么时候才能达到圆满？有些人是不是不愿意听啊？是不是觉得太严了？是不是觉得要求太高了？不是！我们不都
是想解脱，想成佛的人吗？不管怎么难，我们都一定要达到最完善、最圆满。
关于意乐圆满，大概地说，我们都有意乐圆满；详细地说，我们都没有意乐圆满。因为我
们虽然有希求正法的心，但还不是那么强烈，还不是那么具足。所以学佛修行的事一拖再拖，今天有事就拖到明天，明天有事就拖到后天；今年有事就拖到明年，现在有事就拖到退休。做课不愿意做，听课不愿意听，打坐也不愿意坐，这不都是没有希求正法的心吗？根本没有动力！如果有动力，不可能不做。
一定要知道，我们希求正法的心不强烈，动力不够！不要以为自己很好，认为自己都有了，
都圆满了。我昨天为什么那么详细地讲？很多人都认为自己已经是暇满人身了，实际上根本没有懂得这些道理。在意乐圆满里，我们还有不足的地方，还没有达到最圆满。知道自己有这个弱点，你为什么还不改呢？这就是虚伪。
实际上还是没有学修到位。如果你认为已经学修到位了，然后这方面就不学不修了，这不
是有漏洞吗？地基虽然打了，但是质量不好，容易坍塌啊！你不要留漏洞，一定要把质量做到最好。

同样，我们现在修基础的时候也不能留漏洞，不能有不足的地方。我们这里肯定有很多大成就者，但是大部分人还不完全具足意乐圆满。所以，一定要对自己严格要求，一定要达到最标准、最圆满，以后学佛修行才能稳定。
信心圆满也是如此。我们有信心，我们也相信轮回，相信因果，相信上师三宝，但是这个
信心不是特别具足。坚定不移的信心说起来容易，做起来很难。好的时候好像都很相信，很听话，真正到了关键的时候，还是自己说了算，还是按照自己的想法做事。为了得到暂时的一点点利益，就那么着急上火，什么都做得出来，根本不考虑来世，不考虑轮回。告诉你，不要为了这些世间的琐事造恶业，都不听！到关键的时候，谁相信上师三宝了？还是自以为是，根本不听上师三宝的话，根本不按佛法要求的去做。大概地说，都有信心圆满；详细地说，都没有信心圆满！
我昨天为什么强调信心圆满？其他几种圆满我们都不用考虑了，但是信心圆满我们还要反
复地观察。我在皈依里讲得清清楚楚，信心是一切功德的来源，信心是皈依的基础。有信心才能真正皈依上师三宝，之前都是假的，都是表面上、形式上的。你在上师、善知识面前念几遍皈依偈，办本皈依证，这不是皈依。真正要皈依到位，还要有具足的信心。好的时候根本想不起来上师三宝，一遇到困难或者有麻烦的时候，才想起上师三宝，“哎呀佛菩萨救救我吧！上师救救我吧！”哪有这样皈依的？我们皈依的时候，嘴上说的和心里想的要一致啊！那个时候都是怎么说的？不管好的时候，坏的时候；不管痛苦的时候，快乐的时候，都依止、依靠上师三宝，完全按照上师三宝的要求去做。我们有吗？如果没有，就是表面上的皈依。
真正皈依到位，要具足信心。皈依有皈依的基础，皈依的对境，皈依的本体和皈依的功德。
皈依的基础是信心，我们现在有些信心，但是不具足。都没有坚定不移的信心，都是半信半疑，所以什么也得不到。“我没有得到上师三宝的加持，是不是上师三宝不给我加持啊？”不是，是你的信心不足，你总是怀疑，总是三心二意，所以得不到上师三宝的加持、帮助和支持。如果你有具足的信心，就一定能得到，一切都会吉祥圆满，事事如意。我们现在就是信心不足。

接下来是自入圣教、师已摄受。大概地说，我们都进入佛门了；详细地说，进入佛门很难。
我们都有不足的地方。什么时候才算自入圣教了？你真正从内心里皈依到上师三宝了，才是进入佛门了。之前你根本没有进入佛门，也得不到佛法的利益。
我们根本没有进入佛门，怎么能得到佛法呢？怎么能得到佛法的利益和加持呢？现在很多
人虽然都皈依上师三宝了，但是有没有真正皈依到上师三宝，这个还要观察。
师已摄受也是如此。现在很多人虽然皈依上师了，也可以说有善知识的摄受了。但实际上
有没有善知识的摄受，也很难说。什么叫善知识的摄受？就是一步一步地带着你，先让你皈依，然后给你受戒，让你学修，让你懂得佛理，让你领悟诸法的真相和真理，最后让你达到究竟圆满的佛果，这才是真正的善知识的摄受。之前没有摄受啊！见一两次面，给你传几个咒语，给你摩摩顶就摄受了？“我已经皈依了上师，上师给我传咒传法了。”这不是上师、善知识的摄受！随便给你灌几个顶，相互也不了解，你能得到什么呀！“给我灌顶了，灌了一百多次顶…
… ”灌的是什么顶都说不上来，连名字都不知道，你能得到灌顶吗？传法也是如此，根本不知道传的是什么法，也不知道什么是法脉相传，不知道是什么传承，这叫传法吗？你能得到这个法吗？其实灌顶不是随随便便灌的，传法不是随随便便传的，窍诀也不是随随便便给的。像前面说的那样的灌顶和传法，只能是跟你结个善缘，给你种个善根。这不是真正的依止上师，也不是真正的摄受弟子。
什么叫依止上师？什么叫摄受弟子？人的根基不同，所以采取的方法也不一样。上师要根
据你的根基一步一步地引领你。你需要灌顶的时候给你灌顶，你需要窍诀的时候给你窍诀，你需要何种法就给你传何种法。如果说现在你的相续中还没有出离心，这时给你灌顶，给你窍诀也没有用。这时应该怎么做？给你讲四外加行，让你修四外加行，让你明白、体悟这些道理。你真正领悟了，出离心自然而然就有了。

连出离心都没有，给你传大圆满、大手印这些法有什么用？给你灌顶有什么用？你根本不
是灌顶的法器。有些人觉得自己是大根基的人。你最清楚自己，在你的相续中有出离心，有慈悲心，有菩提心吗？如果有，说明你的相续已经成熟了，你可以直接接受灌顶，直接接受这些法。上师灌顶的时候，传大圆满法的时候，面对的是哪些人？是那些利根者，那些大根基的人。你是利根者，是大根基的人吗？
上等根基的人是相续已经成熟的人。什么叫相续成熟？相续中已经有出离心、慈悲心、菩
提心了，这种人不用修前行，可以直接修正行，修大圆满、大手印，可以直接接受灌顶。
不用他人观察，也不用他人判断，自己最清楚自己了。在你的相续中，如果有出离心、慈
悲心、菩提心，有具足的信心了，你可以直接修正行。但是这样的人也不可能不修前行。前行的修法，包括皈依、发心，对他来说都是正行。他皈依的时候就是站在大圆满，站在三轮体空的境界中。他无论做什么事都是修大圆满，都在那个境界中。你们到藏地看看，大德高僧有很多，谁不念皈依？谁不发菩提心？谁不做这些供养？谁不念这些经咒？
比如说我们的根本上师法王如意宝，他每天念的经和仪轨最多，一念就是好几个小时。那
么大的成就者还要念皈依，还要发菩提心，还要修金刚萨垛除障法，还要修曼茶罗，我们怎么能不念不修呢？真正的大成就者不可能轻视这些法，而你却轻视了。 “我才不念这些呢，我修的是禅宗……”“我修的是大圆满法、大中观、大手印、心中心法……”你这么一说，就能听出来了，你是个没有根基，没有修行，没有成就的人。有些愚痴，不懂佛理，不懂佛法的人会相信这些。懂得佛法，真有修行的人不可能相信这种说法。藏地那些大德高僧，包括我们的根本上师，天天都念诵那么多经咒和仪轨，做那么多法事和功德，哪有什么也不做的修行者？你真有修行，真有成就的时候，念佛、诵经、持咒、打坐都是一种享受，那是世间的享受无法比拟的，是不可思议的。我们现在一做课就困得不得了，累得不得了，不愿意念，不愿意做。即使做了，也是一种勉强，一种克制。大成就者哪有像我们这样懈怠懒惰的？

真有修行的人不可能轻视前行和基础的修法。如果你不修这些法，就说明了你不是修行者，
不是成就者。你们以后也看看，如果谁有这样的说法和做法，就不要相信他，肯定是骗人的。喇荣有那么多活佛和堪布，他们在修行上都很有成就。我在喇荣的时候，天天跟他们生活在一起。他们每天做的功课最多，念的经最多，为众生做的事情最多。修行者应该是越修越轻松，越修越勤奋，不可能那么糊涂，不可能那么懈怠懒惰。
现在是末法时期，是法弱魔强的时候，很多人都装扮成大成就者、上师、善知识来欺骗众
生，伤害众生。一定要小心谨慎，善加观察，不要轻易相信这些人，不要轻易跟这些人学，否则一定会上当受骗的。这种上当受骗不是一般的上当受骗，会永远失去解脱成就的机会，永远漂泊在六道轮回里——尤其是在地狱里，感受极大难忍的痛苦。这个后果只能由自己一个人来承担，谁也不能代替你。多严重的问题啊！为什么不考虑呢？
加行的修法一定不能忽略。加行修成了，可以说已经解脱成就了。后面还有正行，但是如
果基础打好了，修正行就不难了；如果基础没有打好，学什么，修什么都难，成就更难！不要自己欺骗自己，空中盖楼是不可能的。你连站都不会站，还说会跑，谁会相信这种谎话啊？出离心、慈悲心、菩提心都没有，还说自己有大中观、大圆满的见解，有心中心法的境界，这是不可能的事，不要做这些梦。
我们为什么办加行班？因为大家都需要加行的修法，不管是修净土宗，修禅宗，还是修密
宗，每一个人都需要。修净土宗要先发菩提心，然后念佛念到一心不乱，才能往生。要求多高啊！怎样才能达到这个境界？只有通过加行的修法才能达到。净土宗讲的菩提心完全是胜义菩提心。平等、清净、真诚、慈悲，这些都是佛菩萨的境界。要达到这个境界，要发出这样的菩提心，一定要修加行。加行修好了才能达到这个境界，才能发出来这样的菩提心。之前是不可能的。
菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心，我们现在讲的是愿行菩提心，这都是世俗菩提心，世
间的凡夫也能发得出来。发胜义菩提心，要通过愿行菩提心的修法才能实现。愿行菩提心的修法圆

满了，才能发出来胜义菩提心；发出了胜义菩提心，念佛才能一心不乱；念佛念到一心不乱了，才能往生。不是会念“阿弥陀佛”四个字就能往生的。
然后是禅宗。禅宗里讲的首先就是明心见性，当下就要放下。让你直接放下一切，让你直
接断除所有的妄念和执着，谁能做到？净土宗讲的是菩提心，禅宗里讲的是明心见性，这都已经是见道了。
密宗是念咒修本尊，自己和本尊融为一体，自己修成本尊而成佛。会念“嗡玛呢巴美吽”六个字，会念“嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽”十二个字就是修密了？不可能。念咒修本尊要通过生起次第和圆满次第，在五种圆满修法的基础上，才可以修生起次第和圆满次第；通过两个次第的修法才能修成本尊。这最起码是见道。我们什么时候才能进入见道？首先进入资粮道，这是积累资粮，然后进入加行道，最后才能进入见道。你不可能想放下就能放下，你不可能想修两个次第就能修成两个次第。不管是修净土，修禅宗，还是修密宗，都一定要好好学习和修持加行的修法——四外加行和五内加行。没有这些修法不可能有成就。不相信你就看看，到时候你会后悔的，但那个时候已经晚了。
荒度人生，怎么荒度都一样，盲修瞎炼也是荒度人生。一定要认认真真，老老实实，脚踏
实地，一步步地学，一步步地修，不要小看这些加行的修法。一定要高度重视这些法，一定要倍加珍惜这个缘分！现在是末法时期，很少有修这些法的，都追求那些高深的法，所以很少有成就的。今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（三）

暇满的人身非常难得，我们都要观察自己的相续，看看在自己的相续中，是否具足了八种
闲暇和十种圆满。如果没有具足，一定要努力，要想尽办法，抓紧时间把自己的人身变成暇满的人身，这是最重要的。

如果我们不是暇满的人身，就不能修持正法；如果我们不修持正法，就不能解脱，更不能
成佛。即使你学了，也是假学，没有真学；即使你修了，也是假修，没有真修。不要欺骗自己，糊弄自己。
现在，解脱的人少，成就的人少，原因是什么？就是不观察自己是不是暇满的人身。认为
自己是暇满的人身，认为自己已经学佛修行了，但是学修很多年了，性格没有变化，习气没有改变，心境也没有提升，烦恼依旧，痛苦依旧，然后就开始怀疑佛法，埋怨上师三宝。 “我学了呀，修了呀，怎么还不好呢？”“我很精进啊，打坐那么久，念佛那么多，持咒那么多，诵经那么多……”“我付出了，去寺院了；我参加法会了，亲近上师了，也接受灌顶了，怎么还不好呢？”这是因为你的所作所为都是假的，不是真的，没有到位！
你连暇满的人身都不是，你怎么能修持正法呢？这不是佛法的问题，也不是上师三宝的问
题，而是你自己的问题。你根本不是这个法的法器，不是暇满的人身，所以你不能修持正法。学也是假学，修也是假修，都是表面上，形式上的学修，实际上没有学，没有修！“我学了呀，我懂那么多道理……”这是鹦鹉学舌，学他人的话，谁都会，但这是你自己的吗？
我为什么经常说大家的缺点和弱点？我们都一样，谁都看不出自己的缺点和弱点，这就是
我们所欠缺的。认为自己很好，认为学佛修行了，实际上没有学佛，也没有修行。对一个真正的修行者，一个真正想解脱，想成就的人来说，这些非常重要。一定要看自己的缺点和弱点，一定要抓自己不足的地方。
不能看自己的优点。不管是修行上的，还是其他方面，有一点点成就和功德的时候，不能
看这些。与佛菩萨的功德相比，这些什么也不是。佛菩萨的功德就像大海，我们的一点点进步和成就，就像一滴水。所以我讲法的时候，直接抓大家的缺点和弱点，不说大家的优点和功德。
能看出自己的缺点、弱点以及不圆满的地方，才是真正的证悟。改掉了自己的毛病，去掉
了这些缺点，才是真正的进步、修行与成就。我对佛法的理解是这样的。

我们能看出来自己的毛病和缺点，才能改掉这些毛病和缺点。否则，我们怎么改呢？永远
都改不了。如果不改，我们永远都解脱不了，成就不了。那些佛菩萨、历代传承上师们让我们首先学习暇满难得，不是没有意义的。如果连暇满的人身都不是，那我们根本没有修持正法的机会和缘分。
你能不能学佛，能不能修行，首先看你是不是暇满的人身。如果你是暇满的人身，你就可
以学，可以修；如果你不是暇满的人身，你就不能学，不能修。学也是假学，修也是假修，不会有任何成就。若是不相信，过几年再看。 “虽然我还没有具足暇满，但是我也能学修，怎么不能呢？我不是天天念，天天打坐吗？”
即使你天天念，天天打坐，也是假的，没有真正地学修，所以不可能学会，不可能修成。假的能管用么？比如你感冒了，吃假药能管用么？同样，你学佛是假的，修行是假的，所以不能解脱，不能成佛，都是浪费光阴，没有用！
首先我们要观察自己是不是暇满人身。如果不是，我们先让自己成为暇满人身，然后就可
以学，可以修了。那个时候我们学也是真学，修也是真修。我们一定能学会，一定能修成，一定能解脱，一定能成佛。现在有的人说“我修的是大圆满法”，“我修的是大手印法”，“我修的是净宗、禅宗……”你连暇满的人身都不是，能修这些法吗？这是佛说的，是历代传承上师们说的，不是我说的。如果不是暇满的人身，就不能修持正法，说得明明白白，清清楚楚，你还糊弄谁啊？还耍什么聪明啊？最后没耍到别人，却耍了自己，都是自己的损失。
现在有的人学佛也是稀里糊涂的，认为很多条件自己都有了。仔细地观察一下自己，实际
上有吗？有希求正法的心吗？是像饥饿的牦牛吃草一样吗？有坚定不移的信心吗？不管什么时候都能依赖上师三宝吗？能按照上师三宝的要求去做吗？你真正皈依上师三宝了吗？你得到上师、善知识的摄受了吗？这些都特别重要！
如果我们已经得到了暇满的人身，一定要珍惜。因为人身非常难得，暇满的人身更是难得。

如果你不珍惜，以后不要说暇满的人身，连普通的人身都得不到。
佛说过，六道轮回里的众生特别多，多得无法衡量，但是这么多众生都在哪里？大部分都在地狱里。我说：“不能这样啊，会下地狱的！”很多人都不相信。“那么容易就下地狱吗？”下地狱是最容易的。六道中的众生，地狱第一多，饿鬼第二多，旁生第三多，阿修罗第四多，人和天人第五多。地狱里的众生犹如整个大地的微尘一样多，人和天人犹如指甲上的微尘一样少。投生为人的众生凤毛麟角。
人身不是随随便便就能得到的。在辗转轮回的过程中，想再一次获得人身，要具足很多条
件。在皈依三宝的基础上，断十种恶业，修十种善业，还要有广大的布施，清净的戒律以及很多殊胜的缘，这样才能得到人身。我现在说的还不是暇满的人身。能够获得暇满人身的人，他前世一定是个修行者，而且修行很有层次，最起码修到资粮道了。
人身就是这么难得。你要好好地观察一下自己。我们先不说解脱和成佛的事，我们先看看
自己死后，还能不能再次得到人身。第一，你真正皈依三宝了吗？第二，你断除十种恶业，修持十种善业了吗？如果没有，说实话，你根本得不到人身，来世连做人的机会都没有了。 “皈依三宝的基础我有了，断十种恶业，行持十种善业我也有了。”那你有没有广大的布施和清净的戒律？有没有殊胜的愿？如果都有了，你才能得到这个人身——这只是才有做人的机会，还没有说得到暇满的人身。都一定要珍惜这个人身！如果你得到的是暇满的人身，那就更要万分珍惜了。
获得人身是十种圆满中的所依圆满，我们一定要珍惜人身。怎么珍惜？好好地学习佛法，
修持佛法。虽然我们很多人都不是暇满的人身，但是我们毕竟已经得到人身了。
佛打过这样的比喻：在光滑的墙上撒一把豆子，然后让这些豆子留在墙上，这是不可能的。
在辗转轮回的过程中，想要得到人身，跟这一样难，几乎是不可能的。
既然我们现在已经得到人身了，就一定要珍惜，一定要好好学，好好修。不要混日子，不

要糊里糊涂地过日子，一定要明明白白地过日子，快快乐乐地活着。你会过日子，这就是学佛，就是修行。你活得有意义，活得快快乐乐，这就是珍惜人身。

怎样才能明明白白地过日子，怎样才能快快乐乐地活着？学习佛法，研究佛法，修持佛法，真正懂得了佛理，真正证得了佛法，才能做到。现在很多人都是混日子，不是过日子。一天又一天，一月又一月，一年又一年，那么稀里糊涂，马马虎虎，辛辛苦苦的！根本没有轻松自在过！无论是在单位，还是在家里，都是这样，你不服我，我也不服你；你不尊重我，我也不尊重你；你不照顾我，我也不照顾你，天天吵吵闹闹的。人都自私，什么也容纳不了，圆融不了。现在的人都不会接待人，连表面上自然的笑容都没有，还要去培训怎样笑。

会过日子的人就是有修行的人，你会过日子就是有修行。什么叫会过日子？就是快快乐乐，轻松自在。无论是在单位，还是在家里，都能轻松快乐。会尊重别人，照顾别人，会接待人，处理事。接待人的时候那么温和，处理事的时候一点点也不糊涂，不懒惰，那么清醒、明了、勤奋，对自己好，对别人也好。这叫明明白白地过日子！

“我是学佛的，我要念佛，要诵经，要打坐。”家也扔了，孩子也不管了。哪有这样学佛的？你周围的这些人不是众生啊？佛说得清清楚楚，明明白白，每一个众生都无数次做过你的父母。你周围的这些人不是你的父母啊？你为什么不照顾他们？因为我们都不会学佛，不会修行，所以学佛修行给自己带来了压力，造成了障碍。自己也特别苦恼，内心里充满了矛盾和冲突，哪有这样学佛的？

今天学这个，明天学那个；今天修这个，明天修那个；今天接这个法，明天接那个法。根本不知道具体的修法是什么，不会发心，不会发愿，也不会回向。这样学，这样修，是白学白修。

不管是修什么法，念什么佛，首先要有发心殊胜，中间有正行无缘殊胜，后边有回向殊胜。你会发心吗？发心就是发菩提心。菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，世俗菩提心有愿菩提心和行菩提心。你懂这些吗？根本不懂什么叫菩提心，你怎么发菩提心呢？回向也有很多的条件。具备了

这些条件才是回向，否则不是回向。
如果不好好回向，虽然学佛修行了，不仅没有功德，反而还有罪过；不仅得不到善报，反
而还会得到恶报。你认为自己是学佛修行了，实际上是造恶业了，一定要感受恶报的。今天修这个法，明天修那个法，盲修瞎练，不可能解脱，也不可能成就。
一定要从基础开始，从人身难得开始，一步一步地修。不要小看这些法，最重要的就是这
些法。如果没有这些修法，不可能解脱。即使你学得再好，念得再精进，也没有用。你现在念佛很精进，打坐很认真，但实际上根本没有念佛，根本没有打坐，所以不能解脱，不能成佛。
你要会发心！如果你发心了，无论做什么事都是功德，都是修行；如果你不会发心，没有
发心，无论做什么事都没有功德，都是恶事，没有用。你念佛念得再好，打坐打得再久，持咒持得再多，法会参加得再频繁，也没有用，都是造恶业。
什么叫造恶业？第一种说法：在贪嗔痴的状态下，无论做什么事都是恶事；第二种说法：
自私自利，为了自己，无论做什么事都是恶事。什么叫行善业？第一种说法：在不贪，不嗔，不愚痴的状态下，无论做什么事都是善事；第二种说法：为了众生，无论做什么事都是善事。连吃饭穿衣服都是修行，都有功德。很多人都不会修行！他们学佛修行了，就不生活，不工作了。哪有这样的学佛人？那样修能修成吗？
一切都在日常的生活和工作当中圆满。你的生活美满了，工作顺利了，这就是你的成就。
好好地工作，好好地生活，不要太自私自利，心胸宽阔点，不要那么狭窄。佛法是圆融一切的，你真正能圆融一切的时候，才有佛法；佛法是容纳一切的，你真正能容纳一切的时候，才有佛法。什么叫容纳一切？你真正能够放下了，那时不要放弃一件事，不管是家里的事还是单位的
事；不要放弃一个人，不管是恩人还是仇人。不尽责任和义务，这是罪过。真正能尽到责任，尽到义务，这是修行，是功德。
你付出的越多，得到的也越多。不要占别人便宜，自己不愿意做的事让他人做，这都是消

耗福报，是欠他人的，早晚都要还。欠一条命要还五百条，同样，你欠一件事，要还五百件。不要欠他人的，多干点有什么呢？按世间法来说，是锻炼；按佛法来说，是消业。该做的做，这是一种锻炼，也是一种进步。通过这些，能增加你的见识，增长你的智慧，这不是坏事而是好事。可是人都特别自私，总想占他人的便宜。自己不愿意干的活让他人干，自己不愿意做的事让他人做，这都是造业，不要这样！在家里、单位，多干点又怎么了？如果你想转变他人，首先转变自己；你把自己转变了，他人自然而然就会转变了。如果自己没有转变，没有做到位，他人也不会转变。
不要说他人，先说自己。自己先做，自己做好了，他人自然而然就会转变了。尤其是你周
围这些人，你与儿女、爱人之间有特殊的缘分，你好了，他们也会好；你不好，他们也不会好。他们那边不好，你也受影响；你这边不好，他们也受影响。你真想改变他们的命运，首先改变自己的命运。你的命运转过来了，他们的命运也能转过来。
好好学佛，好好修行。怎么学？怎么修？认真学，老实修，好好接待人，处理事。佛让你
过日子，不是让你混日子。佛法是过日子的方法，不是混日子的方法。让你放下，不是让你放弃；让你认真，不是让你执着。现在一说“不能执着”，就开始不认真了，无论做什么事都不认真了，干活不认真了，工作也不认真了。一说“要放下”，就都放弃了。放弃是罪过，会带来压力、烦恼和痛苦。佛没有让你放弃，是让你放下。如果你有压力、烦恼和痛苦，是你自找的，应该自己承担后果。你真正能够放下了，那个时候你才不需要放弃。工作要认真，学习要认真，干活要认真，修行要认真，什么都要认真，这样才有善报，才能解脱，才能成佛。
出离心不是逃避心，而是一种敢面对，敢承担的心。不管是顺境还是逆境，都敢面对，都
敢承担。现在很多学佛的人执着那些境界，害怕那些境界，这都是错误的。
学佛修行了，不会给你带来压力和烦恼。如果给你带来了这些，是你没有学好，没有修好。
不管你学什么，修什么，你能做到的却不做，这是罪过；你做不到的还非要做，这也是罪过。佛、上师都没有给你压力。让你发心、发愿的时候，也是“次第勤修学”，没有说一下子都要你做到。一

步步地，慢慢来，修行有过程，不可能一下子全放下。学佛修行以后，性格和心态上有变化了，烦恼和习气比以前少了，这就是真正的进步与成就。断习气、断烦恼有一定的过程，不要着急。着急也是一种障碍。要认真、坚持。你不认真，这是罪过；不坚持，也是罪过。能够认真、坚持就行了！ “我认真了，也坚持了，但是我还有烦恼，还有习气。”肯定有。没有烦恼，没有习气就成
佛了，就不用学，不用修了。一定要经过这个过程。你看自己原来是什么样，现在是什么样，如果真有改变了，就说明你确实学佛修行了。如果你没有什么进步，烦恼习气依旧，身体、家庭和工作没有任何的好转，那你学的不是佛法，修的不是佛法，你还没有学佛，没有修行。
学佛修行了，不可能不管用，一定会有变化和进步。如果没有任何的变化和进步，你就是
没有学，没有修。至于结果，肯定有的进步快，有的进步慢；有的收获大，有的收获小。这也很正常，与前世的修行有关系，与今生的精进和努力也有关系。重要的是你要坚持下去，系统地学，按次第修，就一定能解脱，一定能成佛。把加行的这些修法都修好，解脱、成佛是最容易的事。
我们这样详细地讲，连进佛门都难。肯定难！解脱、成佛难就难在这里。你真正能够进入佛门，以后就不难了——学佛不难了，修行不难了，解脱不难了，成佛不难了，都是很容易的一件事。一讲“暇满难得”，都没有达到这个标准；一讲“寿命无常”，也没有达到标准；一讲 “轮回过患”，就更不行了。
有的人说：“我现在连暇满的人身都不是，那我还能学会，还能修成吗？我还能解脱成佛吗？”对自己没有信心，又灰心了，我们现在就卡在这里过不去。没有事！如果真能过去了就好了，如果你真正有了暇满的人身，就没有问题了，一定能解脱、成佛，一定能！
一定要对自己严格要求，多看自己的缺点。我们不是没有功德，也有很多功德，但是这些
都不用说，佛也不让说，因为说来说去，这些功德就没有了。我们现在要看要说的是自己的缺点和弱点。一定要看自己不足、不圆满的地方，然后一定要改正，一定要达到最标准，最圆满。这样我们才有进步，而且快速地进步，最后才能解脱、成就。

有些人认为自己最有知识，最有智慧。这是傲慢！傲慢心的过患特别大。为什么这么说？
第一，让你看不到自己的缺点和弱点；第二，让你看不到别人的功德和优点。你看不到自己的缺点和弱点，你就永远无法改变这些缺点和弱点，这是解脱、成佛最大的一个障碍。你看不到别人的功德和优点，你就永远学不会，得不到这些优点和功德，你也永远达不到圆满。
现在很多人都觉得自己很聪明，很有智慧，很有知识，很有学问，很有修行。实际上有吗？书上总说“善加观察”。我也反复强调这些。为什么反复强调？因为重要啊！对我们来说，没有比这些还重要的东西。多看自己不足、不圆满的地方，而且下决心改正，在这上面下功夫，我们才能进步。
学佛不会影响你的工作，修行不会影响你的生活。你真正学佛了，你的生活会越来越美满；你真正修行了，你的工作会越来越顺利。你真正有佛法了，那个时候就有“天上掉馅饼”的事，就有心想事成，这些都是不可思议的。按我们的思路，“天上掉馅饼”是不可能的事，“心想事成” 也是不可能的事。但是，佛法的力量已经超越了我们的思维，不可思议的地方就在这里。我们真正学佛修行了，不可思议的事都会源源不断地发生在我们身上。那个时候，我们什么都能，什么都有，没有不能的，没有缺少的。因为我们的本性是“能”，我们的本性是无限的。
一定要好好学修，如理如法地学修，否则不会有好结果。真正学会了，修成了，那个时候
整个法界是我们的家，一切众生都是我们的家人，还有什么做不到的事？我们真正修到这个境界，真正懂得了一切法的真相和真理的时候，我们才不会离开，才不需要放弃。之前是早晚要离开，早晚要放弃的。“我的家”，“我的儿女”，“我的亲属”，都这么执着。你不愿意放弃，希望不要离开，不要失去，这都是做梦。几天、几个月、几年之后，一定会离开，一定会失去的。
很多人都认为佛了不起，上师了不起，他们是无处不在，无所不知，无所不能的。你真正证得了这个道理，一切法都一样。你的家人、儿女也是如此。对你来说，都是真空妙有——体是空的，相是有的，作用是不可思议的。

但我们还没有认识到，我们还没有证得。如果你真正证得了，我们平时走路，吃饭，睡觉，
干活，每一件事都是不可思议的，都离不开真空妙有。每一个人都是不可思议的，都离不开佛性，都有佛法。你真正学会佛法了，修持佛法了，你真正成就了，那个时候你什么都不用离开，什么都不用放弃，都永远跟你在一起，永远都是你自己。一切众生都是你的家人，整个法界都是你自己。现在这么一说都有点不理解，但是没有事。你们都好好学，好好修，通过学佛修行，有一天就会明白这些道理的。
不要小看这些基础的修法，学修的时候一定要认真。反复听，反复看，反复想，反复观，
才能得到法益。你看一两遍，听一两遍，想一两遍，什么也得不到。不要听这个，听那个的。现在很多人都不懂佛理，不懂佛法，还说“不用那么麻烦，不用修加行，直接修正行就行”。很多人还是糊涂，又跟着一些人跑了。你不学不修了，别人没有任何损失，是你自己有损失。有一天你会后悔的，那个时候来不及了。不要这样，脚踏实地，认认真真，老老实实地修。就看自己，不看别人；就说自己，不说别人。自己圆满了，一切就圆满了；自己不圆满，就没有圆满。
佛和上师当然好，但是对你来说没有用，你还要自己修。自己修好了，才是真正的解脱、
成就。我们按照佛的教诲、上师的教言去学修，才能解脱成佛。不要小看这些前提与基础的修法，上师法王如意宝圆寂前几个月，最后给大家讲的就是《大圆满前行引导文》这些加行的修法。那时候整个喇荣有很多位成就者，都参加学修了。你的学问、修行的层次越高，就会越高度重视这些修法。这是谁都要学，谁都要修的，修这些对你的境界、层次不会有影响的。你的见解越高，它们的含义就越深；你的见解越低，它们的含义就越浅。看自己怎么去理解，怎么去应用。
你把前行都修好了，地基打好了，修正行就不难了。大圆满的立断法和顿超法就是一瞬间
的事。如果加行修得不到位，给你传正行也没有用。上师给你灌顶了，你得不到；上师给你窍诀了，你认识不到。对你来说，没有任何作用。上师给你的是如意宝，但是你没有认识到，也没有珍惜，对你来说与一般的石头没有什么区别。在这些基础的修法修好以前，不要追求那些高深的法，没有

用。他给你灌顶，你也不是灌顶的法器，你根本容纳不了，接受不了。参加法会，做法事，这都不重要，重要的就是修这些基础。
第一个是暇满难得。反复听闻，反复观想，反复思维，看看自己的人身是不是暇满人身，
如果是就要珍惜，因为可以解脱、成佛了。如果不是就一定要精进，尽快把自己的人身变成暇满的人身，这都特别重要。如果你的人身不是暇满人身，连修持正法的缘分都没有，根本修持不了正法。即使你念了，学了，修了，也是假的，实际上没有真正学，也没有真正修。假药吃了也没有用，不能治病。一样，你假学假修，根本成就不了，解脱不了。这不是佛法的问题，而是个人的问题。一定要严格一点，仔细一点，认真一点，老实一点。很多人学佛都不认真，不老实。一问 “学了没有？”都说“学了！”一问“念了没有？”都说“念了！”实际上没有学，没有念。一问“打坐了没有？”都说“打坐了！”一问“做课了没有？”都说”做课了！“实际上没有打坐，没有做课。我们法本里的内容非常殊胜，非常圆满！很多人虽然天天跟着大家念，但是根本没有认识到，根本不知道它的内容和含义。所以，对这个法没有信心。你明白《净土与大圆满修法仪轨解释》了吗？应该是念到哪，观想到哪。根本没有明白，怎么观想呢？那么稀里糊涂地念，能管用吗？天天做课也是假的，不管用。
人都虚伪。我一说虚伪，都不爱听。我说的是实话，讲的是佛法。佛法是实话，佛法里没
有假的。我不会说假话，你爱听也好，不爱听也好，我都会这么说。听不听是你的事，做不做也是你的事，说不说是我的事。若是我不说实话，不好好给你们讲佛法，这是我的过失，我自己要承担后果，因为讲法是我的责任。你们不听，不好好做，这是你们的事，你们没有尽到自己的责任和义务，以后有什么后果要自己承担。现在的人都懈怠懒惰，说也不听不相信。“会下地狱啊！”“会堕入恶趣啊！”都不当回事！ “下就下呗！”哪有那么简单啊？是“下就下”吗？到时候你看看。你现在头有一点疼了，就受不了，这边翻身，那边翻身，连话都说不出来。要是真下地狱，堕落恶趣，感受恶趣的痛苦了，你能

承受得了吗？这也不是一天两天，一年两年的事，那些痛苦不是一般的痛苦啊！
地狱里的寒热不是一般的寒热。一到八寒地狱里，整个身体会立即冻僵，裂开。冬天你不
穿衣服，在外边待一会儿试试，能忍受得了吗？一到八热地狱里，整个身体立即会被烧焦，想死也死不了。自己的业力嘛！如果都感受不到，体会不到，像说别人的事一样，根本不在乎，你就拿点东西扎扎自己试试，感受感受。
虽然我们现在还没有堕落恶趣，但是相续中已经有了这个因，因缘成熟的时候一定会堕落
的，这是早晚的事。可能几天、几个月后，就会发生在自己的身上。还不着急啊？说了都不听！现在已经到末法时期了，分不清楚佛和魔，分不清楚真和假，分不清楚人有没有修行。末法时期，人都喜欢欺骗自己，喜欢糊弄自己。“我是某法师的弟子……”“我是某法王的弟子……”你是他的弟子吗？在你的相续中没有出离心，没有慈悲心，也没有菩提心！法王当然好，老法师当然好，但是与你有什么关系？“当然有关系啊，我的上师功德大，我的上师有加持力……”不要说这些，没有用！佛菩萨的功德是最圆满的，加持是最大的，我们都有佛菩萨的保佑，那就都不用感受痛苦了？自己不学不修也能成佛？轮回空了，也不要佛法了，只靠佛力就行了？认认真真地依止上师，脚踏实地地跟上师修。佛经里说：“在上师的引导下闻思修，才能解脱，才能成佛。”只依止上师就能解脱成佛了？佛也没有这样说，历代传承上师也没有这样说。你要在漫长的时间里亲近上师，依止上师修行，最后才能得到上师的意行，之前是不可能的。
我们大圆满历代传承上师们是最有根基的。他们依止上师的时候，一直亲近上师，跟上师
交流，都是依止十年、二十年、三十年才成就的。哪有那么容易啊？现在科技发达了，我们亲近、依止上师都特别方便，通过互联网、电话、电脑、电视也能亲近上师，跟上师交流。这些都是以前没有的。对我们来说，这是一种修持佛法的方便工具。通过这些现代化的方式，造恶业造得狠，做善业也做得殊胜、圆满。
我们的大圆满法网络共修讲堂是无限的，它就是法界啊！我在网上给大家传法的时候是这

么想的：我在法界当中，给一切有形无形的众生讲法、传法。这多好啊！这才是我们的本性。它为什么有那么大的能力？这就是我们的佛性，我们的佛性是无限的。我们通过互联网建立的共修讲堂是无限的，这就是我们的本性，这才是真正的净土，这才是真正的坛城。但是人都不懂，把这些都当成玩游戏、唱歌、跳舞的地方，当成造恶业的地方。你那么认为，它就是那样的。我把它当成坛城，当成净土，把它当作弘扬佛法，饶益众生的工具。对我来说，它就是弘扬佛法，饶益众生的工具。我通过网络共修讲堂就能做这些善事，做这些功德。你到这里玩，说些没有用的话，对你来说这就是地狱。你造恶业了，以后必然要感受烦恼痛苦。为什么对我来说是净土，对你来说是地狱？看我们怎么去认识它，运用它，就是这个原因，其他的没有什么。
都珍惜吧！我们的大圆满法网络共修讲堂是真正的坛城，真正的净土啊！我们进到这里，
就是到我们的本性、法界了，回归当初，进入本觉的状态了。它是无限的，是无边无际的，它的力量是最大的。你进来的时候，要发一颗好心，发一颗清净心，这样才有功德，才有加持。不要把它当成一般的娱乐场所，一般的俱乐部。如果你这样看，对你来说就是这样的。这都是自己的心嘛！同样是一杯水，地狱众生看是一杯铁汁，饿鬼众生看是一杯脓血，天人看是一杯甘露，人
看是一杯水，佛看就是一片净土、一尊佛。都是自己的心，看你怎么去认识它，利用它。如果你真正认识到了，真正会运用了，它就能显现我们本来具有的功德和德性。都好好学，好好修，不要欺骗自己！“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”这是真正的难啊！我们都遇到了，这是多么荣幸，多么值得高兴的事啊！一定要珍惜！最后，我们将讲法、闻法等所有的功德，都回向给一切众生，愿一切众生都能早日离苦得
乐，早日证得无上大圆满的境界！

2008加行开示

暇满难得（一）

从今天开始，我们要学修加行。四外加行包括暇满难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚。
五内加行包括皈依、发心、金刚萨垛除障法、供修曼茶罗和上师瑜伽。这些加行是一切修法的基础，没有这些前提、基础的修法，修任何法都不会有成就。所以，加行的修法非常重要，学修任何法都要先学修这些加行。
大家都要学会，都要修好这些加行，然后凭自己的缘分，念佛求往生，一定能往生；修禅
宗，一定能成就；念咒修本尊，没有问题，很容易，很快就能成就。如果没有这些基础的修法，没有具备这些前提条件，你念佛念得再好，打坐打得再好，持咒持得再好，无论修任何法都不能成就，努力也是白费。
在修行的道路上，这些加行都是必不可少的。每个修法都特别重要，尤其是外加行。如果
你只修内加行而没有修外加行，是错误的。对六道轮回、三世因果没有深刻的认识，学什么都不可能有真正的成就。
现在很多人学佛修行都是断断续续、反反复复的。今天高兴了念，明天不高兴了就不念了；
今天心情好了修，明天心情不好了就不修了；有时间了修，没有时间了就忘了；闲了想起来了，就念一念，做一做；一有事，一忙就忘了，根本想不起佛法。有的虽然也想学，也想修，也想精进，但就是学不进去，精进不起来。
这是什么原因？就是对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理没有彻底弄明
白，没有真正地了知，没有生起定解。
这些加行的修法，说是加行、基础和前提，实际上是最殊胜、最贴切、最有用的。我们真
正能够学修这些法，对我们的生活和工作，对我们的一切都有很大的帮助。但好多人就是这样，没有福报，一说加行，一说基础，都不愿意修，不愿意做。这就是业障、魔力啊！一讲空性（三轮体空、性空妙有）气脉明点、大手印、大中观，都想学，都想修，都追求。就是颠倒嘛！上下错谬而

持、颠倒而持。刚开始就追求那些高深的法，是不可能得到的。一步登天，建空中楼阁是不可能的事。
其实这些加行也可以成为正行。加行和正行怎么区分？这主要看你自己的相续。没有开悟
证悟之前，你修大手印、大圆满、中观等这些高深的法也一样，只能达到加行的水平，根本达不到正行的境界。你所修的法是正行，但如果你的心没有达到正行的境界，修正行也是修加行。开悟证悟以后，你念皈依、发心、百字明、上师祈祷文，虽然这些是加行的内容，但如果你的心到位了，你的境界已经达到正行的境界了，你修加行也是修正行。
如果没有出离心，你修什么法都是世间法。一个道理，在开悟证悟之前，你修任何法都是
修加行；在开悟证悟以后，你修加行也成了修正行。
所以，不管是皈依、发心、金刚萨垛除障法、供曼茶罗还是上师瑜伽，都是从浅到深，从
低到高。比如说你学修皈依，一直到成佛了，才算修成了皈依，之前可以一直修。你修行的层次越高，你对皈依的认识越高，你得到的越多，最后达到究竟圆满，就是成佛。
不能小看这些加行的修法。如果你的心到位了，境界到位了，加行也是正行，今生也能解
脱，也能即身成佛；如果你的心不到位，即使修大手印、大圆满也没有用，今生不能解脱，不能即身成佛。
什么叫大圆满？大圆满是即身成佛的方法。其他的生起次第、圆满次第，禅宗、净宗也是
今生解脱的方法。但是如果你的相续中没有出离心，你修这些法也只是世间法，只能得到人天福报等一些暂时的利益，达不到今生解脱、即身成佛的目的。
修加行的时候，主要看你自己有没有出离心，有没有菩提心，有没有证悟空性的智慧。你
的发心和动机是什么，你所修的法就是什么。不能轻视这些加行的修法，一定要重视起来，反复看，反复听，反复观，反复修，慢慢才能领悟，才能成就。
如果加行修好了，修正行就容易了。如果加行没有修好，无法修正行。就像盖楼一样，只

有地基打好了，才能继续往上盖；如果地基没打好，就无法往上盖，即使盖了也没有用，过几天，过几个月就会坍塌，白辛苦。一个道理，如果没有修好加行，修其他的法不会有任何成就，暂时有些感受也没有用，一遇到对境，一遇到事情的时候，一下子就会恢复原状。其实修加行难，比修正行难，修四外加行比修五内加行还难。俗话说“万事开头难”，修法
也是一样，刚开始的时候难，往后越学越简单，越修越容易。外加行修好了，对世间法没有贪恋了，真正能放下了，再修其他的法就容易了。我讲过，学佛的人就像初一的月亮，刚开始的时候很黑暗，有缺失，也不明亮，但是越来越圆满，越来越明亮，最后就是一片光明。不信佛，不学佛，不修行的人，世间上有福报，有成就的人，就像十五的月亮，暂时是光明的，但是越往后越缺失，越黑暗，最后就是一片黑暗。佛在经中也打过这样的比喻。
修加行的时候，尤其是刚开始修外加行的时候很难。外加行修好了，出离心也有了，再修
内加行的皈依、发心、除障法、供曼茶罗、上师瑜伽很容易，最后证悟空性也很容易。所以说，加行十分重要，一定不能轻视，都要学好修好。
我看了，我们这些人加行修得还是不扎实，尤其是外加行修得一点也不扎实。对暇满难得、
寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理还是没有彻底了知。我们做功课、闻法时，都想精进，都想好好做，但很多时候还是做不好。有的内收，昏沉，睡着了；有的外散，心一散乱，什么也没听见，没记住。原因就是加行没有修好。如果加行修好了，不可能这样懈怠懒惰，一定会精进，会聚精会神的。
净宗、禅宗、密宗这些修法都属于是大乘佛法，都不能没有加行的基础。加行是一切修法
的前提条件和基础。如果没有修好加行，也不能修其他的修法，即使修了也不会有任何成就。这样说来，加行多关键，多重要啊！
佛法是最究竟的活法。如果我们没有佛法这个活法，只会痛苦，不会快乐；只有烦恼，不
会有轻松。如果没有佛法，没有修行，你想得到快乐是不可能的；如果没有佛法，没有修行，你想

轻松自在是不可能的。如果我们真要轻松自在，真要快乐幸福，唯一的方法就是修持佛法。因为只有佛法才是办法，才是方法，所以只有佛法才能救度我们，只有佛法才能纠正我们，只有佛法才能改变我们的一切。
若是没有佛法，没有修行，即使你的权力再大，势力再大，财富再多，再聪明，也摆脱不
了烦恼，不可能有真正的快乐。我接触的人很多，哪种层次的人都有。无论是有文化的还是没文化的，无论是有技术的还是没技术的，无论是有钱的还是没钱的，无论是有权力的还是没权力的，无论是有家的还是没家的，无论是有孩子的还是没孩子的……都一样，都觉得痛苦，没有一个是真正快乐的。我遇到的人当中，也有有修行的，他们肯定快乐，肯定没有痛苦。除了有修行的人之外，没有一个不痛苦的，没有一个不烦恼的，没有一个能真正得到快乐的。真没有，我不是骗你们。如果有佛法，有修行，就有快乐，就不会有痛苦；如果没有佛法，没有修行，都会痛苦，不会有真正的快乐。
“人身难得今已得！”如果没有得到人身，我们不能修持正法。但是我们已经得到了人身。 “佛法难闻今已闻！”如果我们没有遇到佛法，也不能修持佛法，不能修行。虽然我们遇到了佛法，但是如果还不珍惜，不精进，不好好学修，就是最愚痴的人，比那些没有遇到佛法，不懂佛法的人还愚痴！他们因业力，遇不到佛法，不懂佛法。我们跟他们不一样，我们已经遇到了佛法，而且懂得了很多道理，如果还不好好学修，还通过佛法造恶业，罪过比他们还严重！我们应该对自己负起责任，不造恶业，否则要感受很多恶果，一定会后悔，会痛苦的！但是后悔也没有用，痛苦也没有用，只能忍受，没有其他办法。
我们现在一定要珍惜，要精进，不能错过这个机会，不能浪费这个机缘！谁都愿意解脱，
愿意快乐。谁愿意感受痛苦啊！如果你不愿意感受痛苦，你想快乐，也有修持佛法的机缘和条件，怎么不抓紧时间，不好好修呢？学好修好了，身体能健康，工作能顺利，一切都会吉祥如意，多好啊！

要学就系统地学，要修就按次第修，用心、仔细地学修。现在有些人学法就是这样，今天
学这个，明天又学那个；今天看这个书，明天又看那个书，都是一知半解、似懂非懂，什么也没有弄明白。学佛修行不能这样。如果学法不系统，在大意上好像都明白了，实际上什么也没明白，再好也只是精通了词句，不能精通含义。
如果没有出离心的基础，你想发菩提心是不可能的。别人不一定能看准你的根基或相续，
你最清楚自己，最明白自己。好好地观察观察，在自己的相续中有没有出离心？如果还没有生起出离心，先不要修菩提心。修也没有用，不可能修成。
怎么修出离心？就是学修四外加行。如果四外加行修好了，出离心自然而然就会产生。在
出离心的基础上，再去修菩提心；在菩提心的基础上，再去修证悟空性的智慧；在证悟空性智慧的基础上，再念佛求往生；在明心见性的基础上，再去打坐参禅或者通过两个次第念咒修本尊。那时候才有显宗、净土宗讲的“看破、放下、自在、随缘念佛”。出离心有了，菩提心有了，证悟空性的智慧有了，我们就已经看破了，也已经放下了，那个时候清净、平等自然就有了，也能做到自在、随缘念佛了。这是有次第的。
修禅宗不是讲明心见性吗？没有明心见性，想修禅宗是不可能的。你有出离心、菩提心、
证悟空性了，去修禅就行了。证悟空性就是证悟一切法的真相和真理，就是明心见性。空性就是诸法的本性，诸法的真理。
明心见性了，然后修密法，五种圆满是基础。五种圆满是大光明的境界，这要在证悟空性
智慧的基础上。你有显宗里讲的证悟空性的智慧，还没有到密宗里讲的自然大光明的境界。你有了证悟空性智慧的基础，然后再去观五种圆满，一切观为清净圆满，保持自然大光明的状态，然后通过两个次第念咒修本尊，一定能成就。
我们都对大圆满法有信心，都想修大圆满。那个时候，我们可以不修净宗、禅宗，不修密
宗的生起次第、圆满次第，直接修大圆满。大圆满法有两种方法，一个是立断法，立即断掉所有的

妄念执着；一个是顿超法，顿时超出三界轮回。立断法是比较懒惰的人能够成就的方法，顿超法是比较勤奋的人能够成就的方法。这两个都是即身成佛的方法，这样你时刻都有成佛的可能。
我们通过修四外加行，能够成就出离心；我们皈依三宝，在这个基础上修慈悲心，通过这
些方法能产生菩提心；有菩提心了，修金刚萨垛除障法消业，修曼茶罗积福，再修上师瑜伽。通过上师的灌顶加持，我们的福报上来了，业障小了，对上师生起信心了，通过上师的窍诀，我们可以证悟空性，可以立即成佛。这是直接修大圆满。
加行非常重要，不能轻视加行，一定要扎扎实实地修好加行。加行修好了，修其他的法就
容易了。如果没有修好加行，修其他的难啊，非常难！对世间法有贪恋，那么贪恋世间的琐事，贪着世间的利益，还想修行，解脱，往生，这是不可能的。如果你没有出离心，到时候不可能放得下。临终的时候，你明明知道要离开，一切都要放弃，你能放得下吗？你不牵挂儿女吗？不执着财产吗？不贪恋家人吗？不可能放得下！所以，对世间的贪恋、执着一定要断掉，放下。
但是，放下不是放弃，该做的事情我们还要做，该承担的责任我们还要承担，该尽的义务
我们还要尽。因为我们是学佛人，是修行人，学佛修行就是了缘、了债、了生死。有什么缘就要了什么缘，不是要逃避，而是要面对。但是在面对的过程中，不能太牵挂，太执着，太贪恋这些。放下不是不管啊！一说出离心，就什么也不顾，什么也不管，什么也不要，什么也不做了。这不是放弃吗？
出离心不是什么也不要，什么也不做，什么也不管。不是不要家，也不是不管孩子。你做
家务，照顾孩子是应该的，是应尽的责任。你为什么要成家，为什么要生孩子？就是这个缘分！你没有这个缘分，不会成家；你没有这个缘分，不会生孩子。你既然有成家生孩子这个缘了，就必须要了这个缘。什么叫了缘？第一，一定要尽责任，尽义务，就是把家庭搞好，家务做好，家庭内部的关系处理好；第二，把家里家外的事情全部做好，把孩子照顾好，培养好，不求回报，没有要求地去关心，去付出，这叫了缘。如果你有要求，求回报，为了暂时的一些利益而付出，没有用，白

费！
虽然现在这些人对家人好像很关心，很照顾，很付出，但都是为了从对方那里得到好处。
在没有利益的情况下，你立即就会放弃。你为他们做任何事情都是有要求，求回报的。这个怎么能知道？因为他一不顺你的心，你就觉得受委屈，受伤害了。这就说明你是自私的。如果你不自私，不求回报，他对你怎样都无所谓。不管他是否对你好，是否关心你，你不会不高兴，不会有意见，不会有埋怨的。如果你有了，就说明了你不是真心的，你是为了自己的利益。你得不到好处的时候，心里就觉得受委屈，受伤害了。
对孩子也是如此。如果你真心对孩子好，不管是现在，还是将来；不管是他对你好，还是
不好，都无所谓。你照顾他，培养他，为他付出，这是应尽的责任。你不管是对孩子，还是对家人，怕将来他们对你不好，不听你的，你觉得受委屈，受伤害了，说明你不是真心的，而是自私的，是为了利益，为了回报。
成家、生孩子都是缘。不求回报，没有要求地去为他们付出，才能了缘，这是应该的。你
尽自己的义务，为他们付出，了这个缘，和出离心一点点也不冲突。你在不贪恋，不贪着的情况下也可以付出，可以照顾，可以关心。如果你不自私，不自利，不是为了自己，而是为了对方，为了他人，去关心照顾他们，这是菩萨行，是慈悲心。否则，不仅了不了缘，而且又增加了恩怨，新结了恶缘。今天你欠他，明天你还他；今天他欠你，明天他还你。冤冤相报，没完没了。这样互相欠，互相还，这叫轮回。
对这些亲朋好友、名闻利养没有贪恋、贪着和牵挂，就是出离心。在这种前提下，关心他
们，照顾他们，为他们付出，这叫了缘。
我说过，出离心是一种勇敢的心。你真有了出离心，是不会害怕的，你会勇敢地面对。什
么叫勇敢地面对？你一定会尽责任，尽义务，而且不求回报。如果你不求回报，就不会受委屈，也不会受伤害，那你还怕什么？你不怕了，就能勇敢地面对。

一定要按次第，通过四外加行修出离心。四外加行的第一个加行就是暇满难得。首先，我
们要懂得暇满难得的道理，这是最基础的修法。如果你不懂得，不了解人身的价值，你不可能真正学修佛法。这是什么意思？你只有懂得了人身的价值，才会珍惜这个人身；你只有珍惜了这个人身，才会精进修行。
第一，什么叫暇满的人身；第二，暇满的人身如何难得；第三，怎样去珍惜暇满的人身。
什么叫暇满的人身？不是所有的人身都是暇满的人身。人身有一般的人身（普通的人身）、
特别的人身和珍宝般的人身。
按世间来看，没有什么成就；按出世间来看，也没有什么成就，没有世间的福报，也没有
出世间的智慧，这种人是一般的人身，也叫普通的人身。现在很多人都是这样的人身。
没有出世间的成就，没有智慧，但是有世间的福报，有名闻利养，这是特别的人身。
远离八种无闲暇处，具足八种闲暇和十种圆满的人身，是暇满的人身，也叫珍宝般的人身。
这里讲的闲暇，指的是有学佛修行的机会与条件。
八种无闲暇处的每一种无闲暇处都没有修持佛法的机会与条件。八无闲暇处的众生不能修
持正法，所以不能解脱，不能成佛。八种无闲暇处有非人间的四处，有人间的四处。
非人间的四处是地狱处、饿鬼处、旁生处、长寿天处。
一、地狱处。八热地狱。因业力所感，因业力所现，那里到处都是燃烧的铁板、铁山，到
处都是火焰，而且特别炽热，比人间的火焰炽热千万倍。众生一到那里，整个身体刹那间就会烧焦。但是还死不了，一直要感受这样的痛苦。
八寒地狱。特别寒冷，到处都是雪山、冰山，众生一到那里，立刻就会冻僵，身体四处裂
开，出血、出脓。那里的众生跟我们不一样，他们的身体特别庞大，皮肤特别嫩，特别脆弱，没有一点点承受力。他们遭遇寒冷的时候，连哭都哭不出来，连叫都叫不出来，没办法。按照我们的想象，处在这样的环境下，肯定死掉了。但是他们因业力还死不了，只能感受这样的痛苦。在人间也

是如此，虽然有的人病情特别严重，差不多要死了，但是却死不了，也活不了，几个月、几年、几十年一直感受疾病的痛苦。人间都有这样的情况，地狱就更不用说了。地狱众生就是这样的业力，就要感受这样的痛苦。
虽然复活地狱里的众生暂时死了，但是空中立即就会出现一种声音“愿你们复活”，死去的众生听到了就能复活。然后又互相残杀，又死又复活……其他地狱里的众生，根本没有死的时候，日日夜夜都要感受炽热、寒冷的痛苦，根本没有修持正法的心，连这个想法、念头都生不起来。一直感受这样的折磨，感受难忍的痛苦。
没办法，业力么！什么时候业力穷尽了，什么时候才能解脱。时间不是一两天，不是一两
个月，不是一两年，也不是几十年而是劫。比如八热地狱里的无间地狱，时间是一个中劫。八十个中劫是一个大劫，一个大劫是人间六亿七千九百九十二万年。在一个中劫里一直要感受这样的痛苦，哪有学佛修行的空闲和机会？根本不可能！
二、饿鬼处。饿鬼也分很多种。他们主要感受饥渴的痛苦。在一百年、一千年当中，连食
物和水的名字都听不到，为了解除饥渴的痛苦，他们到处寻找食物。这个过程中会遇到很多障碍，遭受很多伤害。夏天天气一热，连晚上的月亮也是热的；冬天天气一冷，连白天的太阳也是凉的。他们的生存环境特别恶劣，相貌特别难看。业障让他们时刻感受饥渴的痛苦，到处寻找饮食。他们根本遇不到，听不到佛法，也不能修持佛法。他们没有这个心和想法，根本没有修持正法的机缘。三、旁生处。旁生也分很多种，它们主要是互相残杀，小的吃大的，大的吞小的。我们看
《动物世界》就能明白旁生的痛苦。它们的生命时刻都有危险，吃一口草也要东张西望。它们都不愿意死，都害怕死，心特别恐慌，一刹那也得不到安宁，得不到休息。在特别恐惧的状态中，心没有稳定的时候，无法能够修持佛法。
地狱的众生嗔恨心特别重，饿鬼贪心特别重，旁生特别愚痴。旁生即使要冻死了，也不会取暖。如果你告诉它们，现在念一句“阿弥陀佛”，就能永远脱离痛苦，它们也不会念。所以它们

没有修持正法的空闲、机缘和条件。
这三种都是八无暇处。
四、长寿天。在四禅天的东北角有个黑乎乎的地方，那里有无数的众生。长寿天也是无想
天，那里的众生没有思想，没有意识，在这种境界和状态中虚度光阴。在没有开悟证悟之前，不要总静坐。很多人都说：“我是修禅的……”然后控制思想，
控制意识，要求自己无论是善的念头，还是恶的念头，所有的念头都不能有。没有证悟空性，也没有正确的见解和境界，什么也不想，就这样坐着。虽然这样也能达到一些境界，进入一种状态，但是死了以后大部分都转生到长寿天。没有断恶行善，比较喜欢造业的就投生为饿鬼或旁生。饿鬼和旁生道里也有能禅定，能入定很长时间的。
虽然你能入定，也有一定的境界，但容易堕落恶趣，转生饿鬼或旁生。如果有一点断恶行
善的，就会转生到长寿天。
长寿天的众生无思想、无意识，他们就把那个境界当成解脱了。他们一入定，能坐很长很
长时间，但是对他们来说只是一瞬间，感觉不到那么漫长。当业力穷尽的时候，就会出定。那个时候他们才知道，自己还有烦恼痛苦，还没有解脱。以前他们把那个境界当成解脱了。就像我们昨天讲的“未领会而持”，他们理解错了，这不是佛的境界，也不是解脱，但是他们不知道，他们就是那样修的。“我怎么还有烦恼，还没有解脱？佛法是假的吧？佛是不是说谎话了？”一生起邪见，一下子就会堕落地狱。长寿天的众生没有思想，没有意识，在那种境界和状态里虚度光阴，没有修持佛法、正法的机缘。
这是非人间的四种无暇处。然后是人间的四种无暇处。
五、边鄙地。就是没有佛及佛法的地方。这里的众生所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所行
都是杀盗淫妄酒，他们不做善事，只做恶事。造恶业的时候，力量特别大，杀伤力特别强，做坏事特别聪明，有能力。这种人业力、烦恼特别重，心地特别下劣，他们就在那种状态中虚度光阴，根

本趋入不了正道，没有空闲修法。虽然现在也有很多这样的地方，但是我们现在没有处于这样的地方。
六、邪见者。主要是因为环境的原因，或者周围接触的这些人相续被染污了，自己的相续
中也有了特别严重的邪知邪见，不相信因果，不相信轮回，不相信上师三宝，不相信佛法。现在也有很多这样的人。有些国家、地区和家庭，就没有佛法。这个地方的人邪知邪见特别重，和他们讲也讲不通，劝也劝不了。他们的相续中已有的邪知邪见不是一般的严重，而是非常严重。我们要感化、劝说是不可能的。这种人今生无法得到救度，没有修持正法的机缘和条件。
七、暗劫。佛不出世的劫叫暗劫。这里指的劫是一个大劫，八十个中劫为一个大劫。现在
我们这个劫叫贤劫，也叫光明劫。为什么叫光明劫？因为在这个劫中会出现一千尊佛陀，都在印度金刚座示现成佛，他们都能转法轮。佛出世转法轮了，就有了佛法的光明，这个劫不黑暗了，所以叫光明劫。
佛不出世转法轮，没有佛法的光明，这个劫叫暗劫。佛没有出世是什么意思？佛没有示现
成佛。佛示现成佛是为了什么？就是为了广转法轮。佛没有示现成佛，就不会有广转法轮；没有广转法轮，就不会有佛法的光明；没有佛法光明的劫叫暗劫——黑暗的劫。
有的人想：佛为什么不示现成佛，为什么不传法呢？佛不是要广度众生吗？弘法利生不是
佛的事业吗？弘法利生不是佛法的结果吗？出生于暗劫的众生，业力特别深重，福报特别浅薄，根本接触不到佛法的光明。因他们的业力所现，在他们面前，显现不了佛。所以，在他们所处的世界不会有佛示现成佛。不是佛不慈悲，也不是佛不救度他们，而是救度不了。在暗劫里没有佛法的光明，没有正法。那些众生连三宝的名字都听不到，没有机会修持佛法，没有机缘解脱。
八、喑哑。平时指不会说话的人，就是那些哑巴。但是不会说话的哑巴，不一定不能修持
佛法。这里说的喑哑是意根喑哑，就是意根不成熟，无法沟通的人。让他听，他也听不懂；让他学，他也学不会。这种人不能修持正法。

这四个是属于人间的无闲暇处。
以上这些是八无暇处。我们好好地观察观察自己，我们是不是这样的人？如果没有处在八
无暇处，就有了八种闲暇。另外，有没有十种圆满，明天再看。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（二）

今天，我们要学习的内容是暇满难得。暇满难得很重要。只有有了暇满的人身，才可以修
持正法。如果不能修持正法，就不能解脱，也不能成佛了，会永远烦恼痛苦。因此，解脱不是小事，而是头等大事，一定要明白这些。我们现在连做人都这么难，三恶趣的痛苦就更不用说了。我们不是讲故事，不是吓唬人，也不是闹着玩，这些都是事实。三恶趣的痛苦确实是极其难忍啊！如果这个痛苦我们真要感受，根本忍受不了。但是没办法，业力现前的时候，只能忍受。
我们一定要做好准备，不让自己堕落恶趣，否则多难多苦啊！一旦堕落了，想出来是不可
能的！所以现在就要注意，不要造堕落恶趣的业。造业的时候，第一很容易，第二没有任何意义，但要感受果报的时候，时间非常漫长，不是一年两年，也不是几十年几百年；要承担的痛苦也不是一般的痛苦，而是非常难忍的痛苦。
比如我们今天说句谎话，打个妄语，说打就打了，想说就说了，很容易，也没有任何意义
… … 身三业、口四业、意三业，说做就做，说犯就犯，根本不当回事。但这是造业啊！以后感受这个果报，承担这个后果的时候可不容易。这不是小事啊！
一定要多注意，不要造这些恶业。很多人还是凡夫，有时候因愚痴，不知道，不明白，然
后造业了；有时候烦恼一上来，控制不了，然后造业了；有时候因习气，不知不觉地犯错犯戒，又造业了；有时候也知道，也明白，但是不相信佛、上师说的话，又造业了。对此一定要统统忏悔啊！你当下能把握住，不犯戒、不犯错是最好的。万一当下没有把握住，突然造业，犯戒了，

要立即抓紧时间，发自内心地忏悔，越快越好。佛曾经说过，两种人能解脱，能成佛：一种是不犯错，不犯戒的人；另一种是犯错犯戒了，能忏悔的人。虽然你犯戒犯错了，但是过后能反省，能忏悔也行。业障没有功德，通过忏悔能清净，能消除，这是业障的功德。任何业障通过忏悔都能消尽，都能清净。忏悔是消除业障唯一的方法。
忏悔的事不要一拖再拖，要抓紧时间。最好不要过夜，中等的不要过月，最起码的不能过
年。不过夜的时候忏悔，恶业容易消掉，一个月之内能忏悔也行，最差的也不能过年。如果一年当中没有忏悔，还继续留有痕迹，留有这种恶习，虽然也能忏悔清净，但是很难，就像物品上的染污似的，时间越长越不好处理。
很多人还是凡夫，一定会犯戒犯错，这也很正常。但是你不忏悔，就谈不上修行了。佛对
学佛人最高的要求是不犯错，不犯戒，不造恶业，这个你没有做到。承认错误，改正错误，这个你也没有做到。最低、最起码的要求，就是过后忏悔，这个你也没有做到，那你还能谈得上是学佛修行人吗？根本不是了。
很多时候我们因为不了知，不明白，也会犯戒；有时候我们因为对很多道理还是半信半疑，
也会犯戒。有时候我们也明白、也相信，但是烦恼一上来，嗔恨心一上来，控制不了，骂人了，伤害众生了，也有这种情况。有的人也不是想犯戒犯错，也不是想造这些恶业，但是有习气，不知不觉地又犯错了。
人之所以会犯戒犯错，造恶业，佛讲四种原因：第一个是不明白；第二个是不相信；第三
个是烦恼；第四个是习气。但是佛够宽容的了，你当下没有把握住，不怨你；你还没有断烦恼，所以没有控制住；你还有习气，所以又犯戒了。没事，佛可以原谅你，你只要忏悔就能清净，你一样可以解脱，可以成就。如果你连忏悔都没有做到，不承认错误，不改正错误，还想继续犯，那就没法救了！佛够宽容的了，我们自己没有做到，佛也没办法。
不造恶业是最好的，即使造恶业了，通过忏悔也能清净，但就怕造了恶业还不忏悔。你好

好观察自己的相续，有没有这种情况？如果有这种情况，你要统统忏悔。否则，寿命是无常的，人的生命就在呼吸之间，随时都有危险，随时都可能死去。如果你造业了还没有忏悔，突然死了，就要堕落了，就要下地狱了，就要感受地狱的痛苦了，多可怕啊！还等什么呀？赶紧忏悔吧！
虽然我们不用堕落，不用下地狱，但是留恋人间和天界，觉得这些地方好，也是错误！天
人哪有好的？天人福报很大，条件很好，但是内心特别空虚，整天在懈怠、懒惰、放逸的状态下虚度光阴。他们世间的福报太大了，能享受的太多了，但是这些对他们来说都没有意义，物质上的享受代替不了精神上的安宁，内心一样空虚，一样痛苦烦恼。每天特别放逸，内心特别散乱，得不到安宁，所以他们也没有快乐。现在一说天人好，天界好，很多人都想升天。一说“你能升天”，或说“你的亲人升天了”，心里就踏实了，有点高兴了。
天人没有好的。虽然他们世间的福报大，比人有福报，但是他们只有财福，没有法福，他
们的法福不如人。人能学佛修行，天人不能，他们对佛法生不起信心，所以说天人没有好的。天人快要死亡的时候，会出现死亡的征相，特别可怕。很多天人的福报穷尽了，只剩下恶业了，就要感受恶报，再也得不到人天的乐趣了。大部分天人死后都会下地狱，要感受地狱的痛苦，有用吗？虽然天堂的条件好，天人的福报大，但是也有烦恼，也不快乐，有什么用呢？天人寿命都
很长，但是对他们来说，感觉不到长，每天吃喝玩乐，时间很快就会过去。然后就要下地狱，要感受地狱的痛苦。他们也特别痛苦！你们不要求人天福报，不要想升天啊！
然后是人。很多人觉得，做一个有福报的人很好，来世当主席，当总统，当明星。有人有
这种想法。不要想了，没有快乐！如果没有修行，有钱也是个负担，有权也是种压力。这些明星没有自由，都是活在别人的眼光下，非常非常痛苦！我们不太了解，看他们的节目时，也看不出来他们的内心，也不知道他们的情况，只是看到他们在表演的时候很好，觉得很有意思。正在装么！装的时候，装快乐装好，能有什么可靠的呀？他们实际上特别痛苦，一点点也不自由。而且他们有他们的难处，有他们的烦恼，特别痛苦。我们也没有当过明星，所以感觉不到。主席、总统都是这样

的。我们今生今世没有当过，以前肯定当过，但是都忘了，现在也想不起来了。其实他们也特别痛苦，特别有压力。比我们的痛苦大得多。所以，不要希求这些人间的福报。
人也没有什么好的，生老病死苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦，怨憎会苦，都是痛苦。
所以六道轮回里没有快乐。我们一定要断除烦恼，消除分别执着，一定要消除恶业。如果我们消除恶业，断除烦恼了，就不用流转轮回了，也就不用感受轮回的痛苦了。
解脱是件大事！如果没有暇满的人身，我们就不能修持正法；不能修持正法，就不能解脱。
所以首先我们要观察自己，我们所得到的这个人身，是不是暇满的人身？这是件大事，不能不观察啊！有的人不明白：“我们为什么首先要修持暇满难得呢？修持暇满难得有什么用，有什么意义呢？”也会生起一些疑惑。如果我们所得到的这个人身不是暇满的人身，那就修持不了正法。如果我们不是正法的法器，学也是白学，修也是白修，再精进，再努力，也不能解脱。
所以，首先我们要学修暇满难得。我们要观察自己，是不是暇满的人身。我们虽然得到了
人身，但不是所有的人身都是暇满的人身。如果我们是暇满的人身，那就要珍惜。如果我们的人身不是暇满的人身，就要想尽办法把自己所得到的这个人身变成暇满人身。这些多重要啊！
昨天我们讲了一共有八种无闲暇处，这里所讲的闲暇指的就是有学佛修行的缘分和条件。
如果没有这个缘分，没有这个条件，就是无闲暇处。要明白这个道理。一说闲暇、无闲暇处，有的人又糊涂了，又对不上号了。
八无暇处的众生都没有修持正法的缘分与条件。人间的有四处，非人间的也有四处。非人
间的有地狱、饿鬼、旁生、长寿天。我们都不是这些，所以我们不用再观察。人间的有边鄙地、邪见者、暗劫、喑哑。边鄙地是没有佛法的地方。邪见者是邪知邪见特别严重，相续被染污了。暗劫是没有佛法的劫。喑哑是意根喑哑，无法能够沟通。我们都不是这些。
这么一看，我们没有出生于八无暇处，都远离了八种无闲暇处，具足了八种闲暇。然后再
继续观察，一共有十种圆满：五种自圆满和五种他圆满。自圆满是从自己的角度要具足的五种圆满：

第一，所依圆满；第二，环境圆满；第三，根德圆满；第四，意乐圆满；第五，信心圆满。
第一个是所依圆满。就是拥有人身，这个我们都有了。得人身是最基本的条件，有了人身
不一定能学佛修行，解脱成佛，但是有这个可能。其他三恶道、阿修罗和天人连这个可能性都没有。有些天人，如八大天王、八大天女，都不是普通的天人，这都是佛菩萨为了度化天界的众生所化现的，这些都不算。
不是佛菩萨所化现的那些普通的天人虽然也请法了，佛也传法了，但只是结个善缘，种个
善根而已。真要学修，真要解脱成佛，没有这个可能。他们结上善缘了，种下善根了，很快就能投生为人，然后再皈依佛门，依止上师，最后在上师的引导下闻思修才能解脱，才能成佛。一般的普通天人没有在天界里学佛修行、解脱成佛的这种情况。三恶道我们就不用说了。上三道，阿修罗和天人也没有真正学佛修行的缘分，没有解脱成佛的可能性。只有转生为人，得到人身了，才有学佛修行，解脱成佛的可能性。因为在得人身的基础上，才会有其他的圆满，所以这个叫所依圆满。第二个是环境圆满。指的是佛法中土，就是学佛修行的环境圆满。佛法发展、兴盛的地方
叫佛法中土。在佛经里分地界中土和佛法中土两种。印度，尤其是金刚座是地界中土。因为它是整个南瞻部洲的中央。我们这个劫叫贤劫，在贤劫里会出现一千尊佛陀，都在印度金刚座示现成佛。印度金刚座是不坏不灭的。这个世界有成住坏空，世界从毁坏到空劫的时候，印度金刚座仍然存在。因为这是诸佛示现成佛的地方，加持力特别强，也是贤劫千佛的力量合二为一，使它变得不生不灭了。这是地界中土，然后是佛法中土。以前印度是佛法中土，是佛法最兴盛的地方。后来藏地也是佛法中土，现在汉地也是佛法中土。现在佛法正是兴盛的时候，我们生于佛法中土，有了环境圆满。第三个是根德圆满。五根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根具足不残缺。盲人、聋哑
人要听闻（阅读），要学修佛法都有困难。五根有一点点问题，但是没有直接影响到学佛修行，解脱成佛，也算是根德圆满。
第四个是意乐圆满，就是业际不颠倒。不用说学佛人，不用说佛菩萨，就是作为一个人，

也应该善良，应该行善积德，这是一种做人的原则。业际颠倒的人是与之相反的。现在也有这样的人，只想欺骗他人，伤害他人，只造杀盗淫妄酒，吃喝嫖赌这样的恶业，不行善，不积德。这种人行为特别下劣，恶念特别重，刚强难化。这种人就是业际颠倒之人。
还有一种业际颠倒的人，刚开始很善良，很有善根，接触佛法，皈依三宝了，但是遇到一
些事情以后，就灰心退步了，不相信因果，不相信轮回，也不相信三宝了。心里生起了种种邪知邪见，开始做一些坏事，也有这样的情况。这种人学佛修行是有目的的，没有达到目的，就开始怀疑，诽谤，放弃。这种人也是业际颠倒的人。这种人无法转变，没有办法救度，也不能修持正法。我们都不是这样的人吧？如果不是，意乐圆满我们就有了。
第五个是信心圆满。就是对上师三宝有信心。有的人对上师三宝连一点一滴的信心都没有，
不仅仅是怀疑，而且是彻底不相信。这样的人的善根特别浅薄，而且无法能够沟通，转变，这种人也不能修持正法。我们不是这种人，所以信心圆满也有了。
观察自己的相续，一个个对照的时候，我们知道所依圆满、环境圆满、根德圆满都有了，
但意乐圆满和信心圆满还要仔细地观察。如果对佛法没有兴趣，对上师三宝没有信心，还是没有具足意乐圆满和信心圆满，也不能修持正法。所以要培养信心，多看轮回的过患、解脱的利益，多思维上师三宝的功德。这样也能逐渐培养起对上师三宝的信心。对上师三宝的信心具足了，学佛修行就不难了。
其实学佛修行一点点也不难。在生活、工作中随时随地都可以学修，关键是我们不会学，
不会修。因为不懂佛理，不懂佛法。这是最可怕的。你不懂佛理还信佛，不懂佛法还学佛，这不是没事找事吗？很多人信佛也是迷信，学佛也是盲修瞎练，荒废人身。你真明白了，真会了，一点点也不难。在生活、工作中，随时随地都可以修。扫地、擦地、洗脸、洗澡、吃饭、睡觉都可以变成修行。念一转，都可以变成修行；念不转，即使在佛堂里念佛、烧香、诵经、磕头也不是修行。不会发心，不会调整心态，都不是修行。这样自私自利地拜佛、诵经，就没有什么意义了。就像我昨

天讲的，表面上修行，实际上造业。
这些最基本的道理都明白，都了解了，然后再去修行，一点点也不难。这个特别重要。不
要浪费时间，多么难得的机会，都一定要珍惜！好好学，好好修，这个机会真的不能错过，不能擦肩而过啊！我们天天学佛修行，一定要多留心，一定要往心里去啊！一定要记在脑子里，溶化到血液中，落实在行动上。每一件事都应该这样做。
学佛修行是多重要的事啊！不但要明白，还要记住，更要做到。这是多好的机会啊！（你
们有福报，）家里能走得开，能来这里参加法会。有的想来，但家里走不开；有的想来，但要上班工作。有的年龄大了不行，有的身体不好也不行。你们有多好的机缘啊，所以都要珍惜！每一件事，每一堂功课都要做好。修法的时候，观修的时候，从内心里做，把功夫下在心上。
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（三）

今天，我们要学习的内容也是暇满难得。暇满的人身非常难得。什么叫暇满的人身？远离
了八种无闲暇处，具足了十种圆满的人身，叫暇满的人身。有了暇满的人身，才可以修持正法，才有解脱的机会。但不是所有的人身都是暇满的人身。
我们所得到的这个人身是不是暇满的人身？如果不是，那我们学佛修行就没有太大的意义
了。信佛也是迷信，学佛也是瞎学，修行也是瞎练，根本学修不到正法。这样我们不能解脱，更不能成佛。所以，那些高深的法先不着急学修，首先观察自己是不是暇满的人身，有没有具足学佛修行的条件。因为学佛修行是件大事，你要成办这件事，首先要条件具足。如果不具备条件，不可能成功。我们做一件属于世间的事情也是这样，仅仅是做一顿饭，也要具备很多条件：火、锅、调料等。
想学想修，首先看看自己有没有这个条件。学佛修行的条件就是具足八种闲暇和十种圆满

的暇满想人身。如果没有具备这些条件，学也是白学，修也是白修，再努力，再精进也没有用，没有意义。为什么首先要学修暇满难得这个课程呢？因为这个特别重要。如果没有这些，我们盲目地学，盲目地念，学佛修行不如法，不但没有功德，反而还有一定的罪过；不但不能解脱成佛，还要堕落恶趣，感受痛苦。这些后果，都要由自己来承担。通过佛法，通过修行造业，这不是一般的造业，所承担的后果也不是一般的后果，非常严重啊！这不是小事而是大事！
昨天我们讲了八种无闲暇处，我们现在要观察观察自己，有没有远离这些。如果远离了八
种无闲暇处，就是具足了八种闲暇。闲暇我们有了。
还有十种圆满，昨天我们讲了五种自圆满：
一、所依圆满：得到了人身；
二、环境圆满：生在了佛法中土，有佛法，佛法发展兴盛的地方；
三、根德圆满：五根不残缺，没有因为五根不具足或有残缺而影响到学佛修行；
四、意乐圆满：业际不颠倒；
五、信心圆满：对佛法、对上师三宝有兴趣，有信心。我们对上师三宝有没有信心？前面
也讲过，信心一共有四种：清净信心、欲乐信心、胜解信心和不退转信心。对上师三宝的功德、对具有功德的人有欢喜之心，这是清净信心。想得到上师三宝的功德，希望把自己的相续也变成上师三宝那样的相续，这是欲乐信心。对上师三宝的功德有坚定的信心，没有丝毫的怀疑和疑惑，这是胜解信心。不管是清净信心、欲乐信心，还是胜解信心，任何时候都不退转。也就是说不管环境好坏，是否有违缘，任何情况下都不动摇，不退转，这是坚定不移的信心。
这五种自圆满我们大概都有了。
以上是五种自圆满，接下来是五种他圆满——如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣
教和师已摄受，主要是从对方、从他人的角度要具足的条件。
一、如来出世。如果佛不出世，不示现成佛，就不会有广转法轮；如果不广转法轮，就不

会有佛法；如果没有佛法，我们就无法修持正法。在很多劫中，如来是不出世的。世界经过成住坏空四期为一个劫。成是形成，住是存在，坏是毁坏，空是没有了。这四期综合起来成为一个大劫。劫有很多种——有小劫、中劫、大劫。一个大劫里有成住坏空四期。劫又有明劫和暗劫。佛示现成佛，辗转法轮，有佛法的光明了，这个劫叫明劫，也叫光明劫。佛没有出世，没有转法轮，没有佛法的光明，这个劫叫暗劫。
暗劫特别多，连续的暗劫有很多很多。明劫很少，经过很多暗劫以后，才会出现一个明劫。
然后又会连续出现很多暗劫，也许是几十、几百、几千、几万个暗劫，然后才出现一个明劫。我们非常幸运，遇到了明劫。如果这次修不好，将来很难再遇到明劫。如果遇不到明劫，就不能修持正法了。
我们现在这个劫叫贤劫，也叫光明劫。为什么叫贤劫呢？因为在这个劫没有形成之前，整
个三千大千世界都是一片海洋。贤劫快要形成的时候，从大海里生出千朵千瓣莲花，特别美丽、稀有。很多净居天的天人们感到惊讶，通过神通观察，知道快要形成一个劫了，而且在这个劫当中会出现一千尊佛转法轮，特别贤妙。于是他们就给这个要形成的劫取名为贤劫。有这么多佛出现，也有佛法的光明，所以贤劫也叫光明劫。
我们的本师释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，两千五百多年前，他在印度示现成佛，连
续转了三次法轮。如来出世，导师圆满，我们有了。
二、佛已说法。佛虽然示现成佛了，但是如果不转法轮，不讲经说法，我们就不能修持正
法，所以也没有太大的意义。如果如来不出世，就没有佛法；如果没有佛法，我们就不能修持正法。当时我们的本师释迦牟尼佛在菩提树下成道的时候，最初也没有传法。因为众生业障深重，
讲也听不懂，也不相信，也不明白，所以佛入定了七七四十九天。帝释天、梵天等很多天王、天人都知道这个情况。他们拿着法轮、海螺和宝石等供品来到佛陀面前供养佛，请佛转法轮。这样佛才开始传讲佛法。佛陀是我们的导师，佛法是解脱的道路。佛已说法，佛法圆满，我们也有了。

三、佛法住世。佛饶益众生的事业暂时结束后，佛法也会隐没，这个时候没有正法，我们
也不能修持正法。但是现在佛法还没有隐没。我们的本师释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四尊佛，弥勒佛是第五尊佛。释迦牟尼佛的教法结束了，弥勒佛的教法还没有开始，这中间的劫叫空劫。这个期间没有教法。但是现在还没有到空劫，佛法还在住世，还在弘扬着，所以佛法住世，我们也有了。但现在已经到末法时期了。
按藏传佛教的说法，释迦牟尼佛的教法一共有五千年的时间，分为正法时期、修法时期、
教法时期、像法时期。现在已经到教法时期了。
1、正法时期。佛成道、在世的时候，属于正法时期，那时的众生都是比较有根基的，不
需要很多的闻思修就能证悟。我们都看过《百业经》里面讲的很多公案，就是这种情况。
2、修法时期。没有闻思是不可能成就的。修法时期不是特别容易证悟，但那个时候不需
要太多的闻思，主要靠修行就能成就。
3、教法时期。现在是教法时期，主要是靠讲解、教释、闻思开示。闻思修都重要，不仅
要下功夫闻思，更要下功夫修行。这样才能成就。教法时期也有成就的机会，但是比较难。按照藏传佛教的说法，教法时期是一千五百年。现在是教法时期，但是快要结束了，就要到像法时期了，那个时候成就更难了。
4、像法时期。此时在表面上、形式上有佛法，实际上、事实上没有。现在就有这种现象，
在表面上、形式上有庙，有僧人，也有念佛修行，但是只重视表面、形式和理论知识，不重视内在，不重视实修，这就说明快要到像法时期了。但是现在还没有到像法时期，佛法也没到隐没的时候，所以佛法住世我们也有了。
四、自入圣教，也叫自入佛门。佛示现成佛了，也转法轮了，佛法也存在，而且可以说正
在发展、兴盛、弘扬的时候，但如果自己不进入佛门，不去修持正法，也没有意义。就如同太阳的光明能照亮整个世界，但对盲人来说没有任何意义一样。

跟着一位上师念几遍皈依偈，办本皈依证，这不叫进入佛门。真正的进入佛门是对上师三
宝的信心，能从内心里皈依到上师三宝。现在很多人为了一些暂时的利益，为了平安、健康以及一些名闻利养等世间八法，而皈依佛门，甚至念佛、诵经。这都不是真正进入佛门。有些人为了避免一些坎坷和挫折，灾难或痛苦，怕来世下地狱，然后皈依佛门，这也不是真正进入佛门。
都好好地观察观察，自己是怎样进入佛门的？是为了什么进入佛门的？皈依的时候，是在
什么样的发心、状态下皈依的？是为了什么皈依的？今天为什么讲这些呢？因为有的人根本没有目标，非常盲目。别人说：“皈依好，你皈依吧
… … ”就跟着皈依了。有的人有目标，为了个人的一些利益而皈依的。还有的人不知道轮回的痛苦，不明白世间八法的苦，一说极乐世界好，都是珍宝，特别特别快乐、幸福，没有痛苦；一说佛好，成佛了就有福报，有智慧，有神通，有神变，可以在天上飞，在水里游，贪心就起来了，开始想到西方极乐世界，想成佛了。这样特别贪着，特别自私地皈依佛门，甚至去学修佛法，都不是真正进入佛门。
真正进入佛门是皈依。皈依有上士道的皈依、中士道的皈依和下士道的皈依。下士道的皈
依是为了得到人天的福报，这个还不算进入佛门、自入圣教。中士道的皈依是知道轮回的痛苦，了解世间八法的过患，对轮回、对世间没有贪恋、贪着，一心想得到寂灭，脱离轮回，得到解脱。这个按小乘佛法来说，算是进入佛门，但是按大乘佛法，也不算真正自入圣教。上士道的皈依是真正自入圣教，有出离心，对世间、对轮回没有贪恋和贪着。想脱离轮回，想解脱成佛，但不是为了自己，而是为了众生。
对上师三宝生起信心，在有信心的基础上，真正从内心里皈依到上师三宝的门下，这才是
真正的自入圣教。看看自己是哪种人？如果发心还不到位，不太清净，皈依的时候还不太如法，我们可以调整，改正，可以重新发心，重新皈依。这样我们才能真正皈依佛门，也能真正自入圣教。很多人都是这样的状态：轮回太苦了，做人太苦了，我要往生，再也不回来了。不懂什么

是轮回，只知道自己痛苦。也没有出离心、菩提心，只这样自私自利地念佛，诵经，忙得不得了。白忙！徒劳无益啊！还有的人喜欢神通，凡夫么。一说“学佛好，能治病；学佛好，能显示神通 … … ”很多人都喜欢，然后去皈依。这都不是真正的自入佛门。
这样的人学佛修行都没有用，学修不到正法，解脱不了。你所学所修的不是正法，而是邪
法了，你入邪道了，走火入魔了！现在这样的情况很多。一定要善加观察，自己的相续是这样的吗？如果是，你要统统改正，尽快改正！你可以重新发心，重新皈依，重新再来。这都特别重要。
如果你不知道这些道理，学来学去，修来修去，最后堕入邪道了，走火入魔了，多可惜，
多可怕啊！这都不是小事，你们一定要注意啊！这都是带因果的，将来要承担果报，有代价，不是随随便便的。
五、师已摄受。佛示现成佛了，也辗转法轮，传法了。虽然现在佛法仍然住世，自己也进
入佛门了，但若是没有上师善知识的摄受，也不能修持正法。佛法广大奥妙，特别浩瀚、神秘，如果没有上师善知识的窍诀，就无法能够领悟。现在很多人，尤其是在汉地，有这样的情况：不依止善知识，也不皈依上师，自己学，还觉得很有成就。这种人有一点知识，按世间来说是非常聪明的，特别贡高傲慢，在他的眼里没有一个好人。说什么“佛现在在天上，不在人间，人间现在没有佛 … … ”瞎说！人间怎么没有佛呢？在他的境界里，在他的眼里肯定没有佛，因为在他的眼里都没有好人，能有佛吗？即使佛显现了，他也看不见；即使佛来救度他，他也认识不到。
业障深重，没有缘分的人，即使佛降临了，他也看不见；即使佛加持了，他也得不到。佛
不是不摄受他，佛也不是不加持他。佛无处不在，无所不能，无所不知。人间怎么没有佛呢？这不是违背佛法，诽谤佛法吗？佛快要圆寂的时候，很多弟子感到特别悲伤，请求佛不要入涅槃。但是佛说，自己的任务已经完成了，已经到时候了，应该走了。但是没有事，自己将来会化现为上师善知识来帮助他们，救度他们。第二尊佛莲花生大士快要圆寂的时候，他也嘱咐过周围的弟子，不要担心，将来会有很多具德的上师善知识来利益他们，这些具德的上师善知识都是自己的化现，他们

一样能得到自己的摄受与加持。
佛菩萨都已经授记过，安慰过。你是什么意思？是不是想反对啊？按道理来讲也是这样，
佛菩萨到处都有，这是佛在经中讲的，不是我胡乱说的。佛菩萨、上师三宝无处不在，无所不知，无所不能。你说人间没有佛，你是什么意思啊？这是个人的问题。因为邪知邪见重，业障重，所以根本感觉不到，认识不到佛菩萨的加持。有根基，有福报的人，时刻都能见到佛，时刻都能与佛沟通，时刻都能得到佛菩萨的摄受与加持。没有善根、福报的人，即使释迦牟尼佛亲自降临，他也看不见，也认识不到。
佛菩萨是肯定有的。有这样的传说，去五台山一定能遇到文殊菩萨。按道理来说，也一定
能遇到，但是你不一定能认识到。文殊菩萨多慈悲啊，不可能舍弃你，一定会加持你，摄受你。但是你不一定能接受到。有的人到五台山了，见到文殊菩萨了，得到文殊菩萨的加持了。有的人年年都去，就是见不到。这是个人的问题。因为业障重，所以认识不到。
曾经，无著菩萨修弥勒菩萨。无著菩萨真正见到弥勒菩萨的时候，弥勒菩萨告诉他，自己
一直都没有离开过他，一直都在他身边，但是他感觉不到。弥勒菩萨时刻都在给他加持，但是他没有认识到。其实他在路上看见的那个磨铁棍的人，还有那个刷羽毛的人，都是弥勒菩萨的化现。当他真正生起了慈悲心，业障立刻清净了，真正见到了弥勒菩萨，也得到了弥勒菩萨的摄受。同样，你能不能见到佛，能不能得到佛的加持，就靠你自己——靠你自己的缘分、福德
和善根。如果你的福德、善根和机缘都成熟了，就能见到，否则你根本见不到。佛当时在世的时候也是这样，在善星比丘那些人的眼里，释迦牟尼佛是个坏人，是个骗子。由于他们认识不到佛的功德，所以根本没有得到加持，后来生起邪见，诽谤佛陀，堕落恶趣，转生为饿鬼了。
如果没有上师善知识的摄受，就无法领悟诸法的真理，修持不了正法。即使学也是白学，
即使修也是在修邪法，结果会走火入魔，最后会堕落恶趣，会下地狱。
如果想得到上师善知识的摄受，就要如理如法地皈依、依止上师善知识，否则也不算师已

摄受。
什么叫不如法地皈依、依止？
第一种情况：不能随时亲近。皈依、依止了上师善知识后，应该随时都能亲近。虽然有的
人也皈依、依止了上师善知识，但是不能随时亲近，甚至根本见不到面，很多年也接触不到。这样的皈依、依止没有任何意义，不算师已摄受，也没有修持正法的机会和机缘。现在这样的情况特别多。
第二种情况：根本沟通不了。虽然皈依了，但是连沟通都难，还说自己皈依了，有上师了。
这不叫摄受，连沟通都难，不可能摄受你。不要欺骗自己，将来你会后悔的！这样依止是以盲引盲，伤害的就是自己，一切损失都是自己的。白白地浪费了解脱的机会，浪费了学佛修行的机缘，多可惜啊！
第三种情况：师徒之间根本不是真心，而是为了利益，互相欺骗。弟子在上师面前装模作
样，像个修行人，一旦离开了，在背后根本不听从上师的教诲，不按照上师的教导去做，一点点也不依教奉行，自以为是。这种人越学越傻，越修越懒，越学越没有信心，越修越没有兴趣。结果不相信轮回，不相信因果，也不相信上师三宝，相续和佛法背道而驰。为了一些利益，到处拿佛法，拿上师三宝来造业，成为佛教的油子。这不是一般的罪过，而是非常严重的罪业！
有的上师善知识也是如此，在弟子面前花言巧语，实际上一点点也不负责任，根本不观察，不去了解弟子的情况。“老菩萨、老居士，你很了不起，功德无量……”就会说这些，互相欺骗。仅仅传几个咒语，推荐念一部经，或者让其念佛，根本不讲解佛理，不让弟子认识佛法，不让弟子断恶行善，不引导弟子解脱成佛。结果以盲引盲，自欺欺人，带着一帮人下地狱，堕落恶趣。多大的罪过啊！有这样的情况。
自己看看，自己是不是这种人。我今天讲的都是佛法，我们大家，包括我自己，都要把佛
法当镜子，好好地照一照自己，这样才能知道自己是怎么回事，知道自己是哪种类型。没有佛法的

镜子，谁也看不出来自己的真面目啊！
如果上师善知识对弟子是真心的，是负责任的，但弟子不是真心的，没有依教奉行。这个
后果弟子自己要承担。如果弟子是真心的，也能依教奉行，但是上师善知识对弟子没有负责任。这个后果上师善知识要承担。谁也不欠谁的，谁做错了，谁承担！在因果面前，不会有差错，也不会有浪费。这个后果不是不报，是时候未到！
真正的师已摄受是什么？作为弟子首先要观察，知道这是个具德的上师，从内心对上师生
起信心了，再去皈依。然后将身口意都献给上师，依教奉行，按上师的要求去做。作为上师，要观察弟子的相续，然后根据他的根基和意乐去调伏他，慢慢让他进入佛门，慢慢让他开悟证悟，慢慢让他解脱成佛。这样的依止才是真正的依止，这样的摄受才是真正的摄受。
还有，上师善知识真正摄受弟子的时候，会通过各种方法、善巧方便指出他的毛病、习气，
让他直接改掉。有针对性地摄受、调伏弟子，让他认识自己，这才是真正的师已摄受。其实，上师批评你，不跟你客气，有什么说什么，这是好事！这是真正地摄受你了。对你客气的时候，还不是真正的摄受。
一个具德的上师一定会观察弟子的相续，弟子需要什么样的调伏方法，上师就会采取什么
样的方法。有的通过表扬摄受，有的通过批评摄受。这些是师已摄受。都要看看，自己有没有这样。今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

暇满难得（四）

今天，我们要学习的内容也是暇满难得。只有得到暇满的人身了，才有修持正法的机缘。
否则，就没有修持正法的机缘了。所以，我们首先要观察自己所得到的这个人身是不是具足八种闲暇和十种圆满的暇满人身？如果不是，就要抓紧时间，想尽办法，把自己的人身变成暇满的人身，让自己的相续成为正法的法器。这个特别重要啊！如果我们不是正法的法器，就不能修持正法了；

如果不能修持正法，我们就不能解脱了，永远都会痛苦、烦恼。
都不愿意有烦恼，都不愿意感受痛苦吧？如果都不愿意，就要抓紧时间学修正法。学修正
法首先要具备条件，这个条件就是暇满的人身。
我讲过信心圆满。信心有四种，首先是坚定不移的信心，就是任何时候都不怀疑，任何情
况下都不动摇。说起来容易，做起来难啊！一旦遇到违缘障碍，就开始动心了，那就没有坚定不移的信心了。如果没有坚定不移的信心，进入不了佛门。要进入佛门，最起码要皈依三宝。
皈依三宝的基础是信心。如果没有信心，就无法能够从内心里皈依。表面上天天皈依，皈依
证也不少了，每个人手里都有一大堆。今天在这儿皈依，明天又在那儿皈依，过几天又不太相信，不太愿意了，又跑到别处皈依。总是怀疑，总是舍弃三宝，舍弃佛法，这样的皈依不是皈依，也不能进入佛门。
如果对上师善知识没有信心，就不会有上师善知识的摄受。上师善知识的摄受是自己能够依
止，能够信任。上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，但是如果你自己不相信，不依止，也无法能够得到摄受，更不用说得到加持或窍诀了。这些完全看你自己，靠你自己。这是信心圆满。其他圆满大部分人都有，不用考虑太多，观察太多。但是，自入佛门、师已摄受这两个很
难说，都要仔细观察。还有业际颠倒，也要仔细观察。现在很多人都对佛法没有兴趣。虽然也信佛学佛了，但是什么都不愿意做——不愿意上
课，不愿意听法，也不愿意学修。即使做了也是特别勉强，根本没有兴趣。我们的所思所想、所作所行，没有几个是善的念头，都是恶念，都是造恶业！有些人虽然时刻都在造恶业，但是还觉得自己很有修行。你是不是真想解脱啊？我观察了，你不是真想解脱，你说想解脱是骗人的，不是真话。如果你说的是真心话，你怎么一点点也不在乎造业呢？我跟你们说得一清二楚，怎么不记住呢？怎么不精进呢？哪有比修行还重要的事？工作、事业能给你什么呀？你的内心有那么多烦恼、痛苦和压力，都是从哪里来的？你要好好观察。

对于一个真想解脱，真想成佛的人来说，没有比修行还重要的事！可是我们现在却把修行
放在一边，闲着没事做了，高兴了，参加参加，念一念；一有什么事，就想不起来了。哪有这样的学佛人？哪有这样的修行人？我们要不顾一切艰难困苦，严寒酷暑，全力以赴，竭尽全力，尽心尽力地学修！都发过誓，发过愿，你不能空发誓愿啊，这都是带因果的！
如果你发誓发愿了，却不尽心尽力去做，这不是欺骗上师三宝，欺骗善神护法，欺骗众生吗
不是欺骗一两位上师三宝、善神护法，而是欺骗了所有的上师三宝，一切善神护法；这也不是欺骗一两个众生，而是欺骗了三界所有的众生！你要付出代价，要承担后果的啊！像什么事都没有一样，愿意干什么就干什么——愿意参加就参加，不愿意参加就不参加；愿意学就学，不愿意就不学，都随便了！在因果面前，这些都记得一清二楚，以后都要承担！善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。到时候你会后悔的，到时候你会痛苦的！但是没有办法。即使千劫万佛，甚至所有的佛都降临到你面前，也救度不了你。
业力没有现前的时候，通过忏悔，通过修行都可以避免；业力现前的时候像洪水一样，谁
也拦不住，只能承担后果。但是很多人真的不相信啊！那些社会上的人不相信因果，到处造业，好像很成功，很得意。这是善业快要穷尽了。过几个月，过几年，过几十年，一片黑暗，只有痛苦，不会有丝毫的安乐。为什么地狱里的众生特别多？因为下地狱是很容易很容易的。如果我们现在不好好修，不好好忏悔，我们的所作所为，包括每一个起心动念都是下地狱的因。当因缘成熟的时候，我们就要下地狱，要感受地狱的痛苦啊！下地狱很容易啊！即使一个微小、刹那的恶念，也会牵引我们下地狱，别的就不用说了。
我们在“轮回过患”里讲过十八层地狱的痛苦。十八层地狱是大概说的，实际上有无数的、
各种各样的地狱。六道众生也是特别特别多，但大部分众生都在地狱里。即使其他道所有众生的数量都加在一起，也无法与地狱众生的数量相比。我们还是没有相信，这说明我们对轮回的痛苦，因果不虚还没有甚深的体会，还没有真正弄明白。如果我们真正弄明白了，对这些道理有深刻的了解

或体会了，就不会这样懈怠，也不会这样懒惰了。
我们多懈怠，多懒惰啊！这么好的机会都不抓住，这么殊胜的法都不愿意学，没有兴趣修。
现在很多人对佛法都没有兴趣。对正法没有兴趣，别想解脱，继续感受痛苦吧！
学佛修行的时候，应该像饥饿的牦牛吃草一样。在饥饿的牦牛面前放青草，它会怎样想，怎
样吃？我们现在像在狗的面前放青草一样，根本没有兴趣，看都不看。如果是这样，就不要学了，即使学了也是徒劳无益，还会造很多很多业！通过佛法，拿上师三宝来造业，后果更严重！想学就如理如法地学，想修就如理如法地修。
你真会学佛了，真有修行了，不会影响你的生活，也不会耽误你的工作。你的生活和工作
会越来越好，越来越吉祥，越来越圆满。如果你因为学佛修行而影响了自己的生活，耽误了自己的工作，说明你修偏了，你所修的法不是正法了。佛法是断除烦恼的方法，是脱离痛苦的方法，是解决生活和工作中所有问题的方法。有佛法才能解决问题，有佛法才能改变人生，不用担心！
学佛修行非常重要，没有什么比学佛修行还重要，而且学佛修行不会耽误你的事。不是学
佛修行了，就不要工作，不要生活了。真正发心清净了，身心一致了，思想和行为一致了，不会耽误你，不会影响你，一切都会越来越好。但是都不相信，怕耽误生活，耽误工作，怕耽误这个，耽误那个，然后就开始放弃，开始动心了。这样还不如不学呢！不管是什么时候，不管是什么原因，你舍弃了佛法，舍弃了三宝，还能学，还能修，还能解脱吗？
首先，观察自己有没有修持正法的机缘和条件，这特别重要啊！如果没有或者还不是特别
具足，你要抓紧时间，想尽办法，让自己的人身变成暇满人身，这是重点。如果按照暇满人身的条件，都对上号了，这些条件都具备了，自己的人身真是暇满的人身，就要珍惜，不能白白浪费！暇满的人身不是谁都能得到，不是随随便便就能得到，而是非常非常难得！一失人身，万劫不复！再想得到人身是不可能的！不能错过，一定要珍惜啊！有的人根本不懂，好像这个人身想得就能得，很随便，很容易。“今生我只打个基础，解脱

下次再说，来世再说吧！”学佛修行的事一拖再拖，解脱的事也拖到来世。你拖吧！真的，这不是自欺欺人吗？来世你能得到人身吗？不可能！“有什么得不到的？这个人身现在不是已经得到了吗？下次有什么得不到的？肯定能得到。”你凭什么呀？你知道这个人身是怎样得到的？我们今生今世得到的人身，不是偶然的，而是累生累世积累的福报。
因为我们在无数的生生世世当中积累了福德，所以今生才有这样的机缘，得到了这个人身。
可以说来世再也得不到了，佛在经中有很多很多比喻说明此理，我们先看这些比喻，然后再去思考。人身难得的比喻，佛在经中讲得清清楚楚。假设整个三千大千世界变成一片海洋，在海面
上有一个带孔的木板，随着波浪到处漂荡，一刹那也不停止。海底有只盲龟，一百年才浮上海面一次。盲龟和木板要相遇，而且盲龟的头颈正好要钻进木板的孔中。这不可能！因为木板没有心，它不能寻找盲龟，也不是在一个地方停留。盲龟没有眼睛，不能去找木板，也不是经常浮上海面，一百年才浮上海面一次。它们两个要相遇，而且盲龟的头颈正好要钻入木板的孔中，可能吗？不可能吧！问谁都肯定会说不可能，很难很难！同样，在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身，也是这么难，几乎不可能。
佛为什么打这个比喻？意思是让我们珍惜，不要错过。万一错过了，以后再也没有机会了！
《涅槃经》等很多经里都有比喻，比如在光滑的墙面上撒一把豆子，想让豆子停留在墙上，可能么？不可能！同样，在流转轮回的过程中，想再一次得到人身，也不可能。还有，一根竖立的针上面放一粒豆子，要豆子停留在针尖上，这可能吗？不可能！想得到人身，就是这么难，几乎不可能！ “一失人身，万劫不复”，就是这个意思。劫有小劫、中劫、大劫，这里说的是大劫。一个大劫六亿多年。“万劫不复”，一万个大劫当中，不能恢复，没有机会了。
首先要观察自己的人身是不是暇满的人身。如果不是，今生就没有解脱的机会了。所以要
抓紧时间让自己的人身变成暇满的人身。如果自己的人身已经变成了暇满的人身，或者自己的人身就是暇满的人身，就要抓紧时间，一定要珍惜，一定要把握住啊！不要错过！万一错过了，不会再

有这样的机会了。
上面是从比喻上思维，还有从数量上去思维。
有些人可能有疑问：“人身这么难得啊？看起来人也有很多啊，世界上有六十多亿人，不难得吧？如果这么难，能有这么多人吗？”与其他道的众生比起来，人根本不多。
佛在经中讲，地狱的众生像整个大地的微尘那么多，饿鬼的众生像恒河沙那么多。关于恒河有两种说法：一种说法——恒河是印度中部最有名、最大的一条河；另一种说法——恒河指的不是一条河，而是世界上所有的河。这样说来就多了。饿鬼也不少，但是与地狱的众生比起来没有几个。旁生就像酒糟那么多，阿修罗就像弥漫的大雪那么多，人和天人仅仅像指甲上的微尘这么多。指甲上有微尘吗？指甲上几乎没有微尘，即使有也是几个，与整个大地上的微尘比起来，是微不足道的。人和地狱的众生相比，可以说几乎没有。
佛在经中还讲，地狱的众生与饿鬼相比，地狱的众生就像夜晚的星星那么多，饿鬼就像白
天的星星那么少；饿鬼和旁生相比，饿鬼就像夜晚的繁星那么多，旁生就像白天的星星那么少；旁生和上三道的众生（天人、阿修罗、人）相比，旁生就像夜晚的星星那么多，上三道的众生就像白天的星星那么少。
这是数量上的差别。这都是佛在经中讲的，佛是不会欺骗众生的。
佛讲过，虽然诸佛菩萨、上师三宝的事业是恒常的，时刻都在连续不断地救度众生，但是
轮回没有空的时候，众生没有度尽的时候。因为轮回是无边无际的，众生是无数无量的。当时观音菩萨为了救度众生，幻化了千手千眼，忙了很久，六道中的每一道都去了，救度了无数的众生，最后他心里想：好了，众生都度尽了。可回头一看，众生好像一个也没有少。他觉得众生太难度了，太可怜了，没办法度了，就掉泪了，一共掉了二十一滴眼泪，变成了二十一尊度母。
众生没有度尽的时候，因为众生太多了。这么多的众生都在哪里呢？大部分都在地狱里。
地狱的众生最多，饿鬼第二多，旁生第三多。旁生有隐居旁生和海居旁生。我们不说别的旁生，只

说蚂蚁。仅仅一个蚁穴里蚂蚁的数量就超过了整个南瞻部洲人的数量。旁生都那么多，地狱和饿鬼道的众生就更不用说了。人和天人为什么这么少呢？因为得到人天福报很难，非常难，不是一般难！为什么恶道众生这么多呢？因为堕落恶趣容易啊！我现在一说：“不能这样，会堕落恶趣啊！别别别，会下地狱啊！”都不相信！“下地狱哪有那么容易啊？这不是吓唬我么，这不是骗人么！”说是没有说，但心里就是这样想的。都不听，根本不在乎。
很多人没遇到佛法，根本不懂这些道理，我们跟他们能一样吗？我们遇到佛法了，而且明
白了这些道理。如果还不相信，还不好好做，还继续造业，就已经轻视三宝了，轻视因果了。这样我们比那些没有遇到佛法，不懂佛理的人还愚痴！我们的罪过会比他们还严重！那些人没有遇到佛法，根本不知道因果，造业也有罪过，但是没有这么大的罪过。虽然我们明明知道，但是还不相信，还天天发这个心，发那个愿，然后一个也不去做，欺骗众生，欺骗上师三宝，还觉得自己很有能耐一样。你要承担后果呀！你整天欺骗上师三宝，欺骗众生，今生今世不会有好结果，来世就不用说了。出口就是愿，一定要守护誓言，要对自己负责，尽心尽力做，否则有一定的后果，这个后果要自己承担。
有的人把修行拖到来世，“来世再修吧……”你有什么把握，拖到来世？来世你还有机
会吗？来世你连人身都得不到！根据佛打的比喻，我们根本不可能再次得到人身。人身不是随随便便就能得到的，要具足很多因缘。不种因，哪有果？不可能的！什么是得到人身的因缘？简单地说，有清净的戒律、广大的布施、殊胜的愿力，才能得到人身。
第一个，清净的戒律。戒律有很多，这里指的戒律不是别解脱戒，不是菩萨戒，也不是密乘戒，而是属于世间的戒，就是一般的行善断恶——断十种恶业，行十种善业。戒是不允许做的十种恶业，律是必须要做的十种善业。什么是断十种恶业，什么是行十种善业？
身三业：
不杀生：不杀害自他的生命叫断恶，爱护自他的生命叫行善。

不偷盗：不拿属于别人的东西。在别人不允许的情况下占别人的便宜，将别人的东西归自
己所有叫偷盗。不偷盗叫断恶，行持法布施、力布施、财布施叫行善。
不邪淫：断除邪淫叫断恶，护持戒律、受戒持戒叫行善。
口四业：
不妄语：断除妄语叫断恶，说实话、谛实语叫行善。
不两舌：断除离间语，不挑拨离间叫断恶，化解别人的怨恨叫行善。
不恶语：不恶口骂人叫断恶，说悦耳语，说好听的话叫行善。无论是直接说别人的缺点和
毛病，伤害别人，还是说别人不愿意听的话，都属于恶语。要说实话，现在的人都会表扬、夸奖，但都是假的，不是真心的，这不叫说悦耳语，这不是行善，而是欺骗众生。
不绮语：断除绮语叫断恶，精进念诵、念佛、念经、念咒叫行善。绮语是没有用的闲话。人都爱说闲话，总说“我们家如何如何，今天我们家吃得如何如何……”有用吗？这都属于口业。口业很容易犯。人都有习气，喜欢造口业——喜欢说离间语，挑拨离间，
喜欢说恶语，喜欢说闲话。说话要注意啊！一点也不当回事，一说别人的坏话就来精神了，习气么！不知不觉地就打妄语了。方便语不算妄语，有的人连方便语都不敢说，方便语在表面上看是妄语，但实际上不是。我们要会说方便语，但不是什么话都是方便语的。
意三业：
不贪心：贪人、贪财、贪地位、贪名誉，贪哪个都是贪。断除贪心是断恶，当持舍心是行
善。
不害心：断除想伤害他人的心叫断恶，修持饶益心叫行善。
不愚痴：断除邪知邪见是断恶，行持正知正见是行善。不相信轮回，不相信因果就是邪见。正知正见有很多，这里指的是世间的正知正见——相信因果，相信轮回；深信因果，深信轮回。不是断除所有的邪见。如果断除了所有的邪见就是佛了。

第二个，有广大的布施。很多人连布施都没有，对自己都舍不得——舍不得吃，舍不得
穿，舍不得用，舍不得住，更不用说施舍给别人了，这就是吝啬心。清净的戒律、广大的布施，都属于因，还要有殊胜的助缘——发愿，才能投生为人。自
己好好观察观察，有行善断恶吗？有广大的布施吗？有殊胜的愿吗？如果没有还不去做，来世就不能投生为人了。“不能投生为人，能升天也行。”升天就更不用说了，更没有机会了。升天没有机会，投生为人也没有因缘，那去哪里了？堕落了，要不就投生为旁生，要不就投生为饿鬼，要不就是下地狱。
我说的都是实话，你们一定要往心里去，不要傻乎乎地看着我。多观察，多思维，有个判
断，有个结果呀！不能擦肩而过，不能充耳不闻，左耳进右耳出。要牢记在脑子里，融化到血液中，落实在行动上！任何时候都需要这三个过程。
虽然人身太难得了，但是我们却得到了，多幸运，多好，应该高兴！那应该怎么办？你要
珍惜，不要白白浪费。暇满的人身叫珍宝般的人身，比一般的如意宝还好得多！因为一般的如意宝，你恭敬它，供养它，向它求世间的吃穿住用，它都能给你，但是它不能让你解脱，不能让你成佛。而我们依靠暇满的人身，一定能解脱成佛！
我们吃得再好，穿得再好，拥有得再多，也只是今生今世，到临终的时候，一分钱也带不走
连自己的身体都带不走，没有什么意义。有的人一生一世就是几天，有的人就是几年，再好也就是几十年。这几十年算什么啊！以后还要继续轮转。相比而言，这几十年就是一刹那，不要太在乎，不要太在意了！
我们这些凡夫太在意了，太在乎了！“哎呦，我饿着了怎么办？冻着了怎么办？有什么事了怎么办？身体不好了怎么办？”患得患失，痛苦得不得了。太可怜了！有什么可怕的？有什么可留恋的？还有什么放不下的啊？都是无常，都在刹那刹那当中变，唯一不变的也会变。好也会变，坏也会变；好也不可能永远好，坏也不可能永远坏。没有什么可靠的，也没有什么可留恋的。一切一

切都在变化当中，什么也留不住，靠不住，只能留住我们自己所做的善业与恶业，这些会永远跟着我们！
“善有善报，恶有恶报”，因果是不会浪费，也不会有差错的。还觉得没事一样。“他都造业了，还那么好。”“有的人那么恶劣，还那么顺利。”那是善业快要穷尽了，恶业暂时还没报应，因为他很多世修的福报在今生一定要穷尽，以后不能再出来了。他是最大的恶人，会判无期徒刑。什么意思？就在给他准备的监狱——地狱里接受无期徒刑，没有出头的时候。恶业先不报，先把他以前做过的一些善业穷尽。不积福，天天都在消耗福报，福报就像桶里的水一样，一直不添加，有一天肯定会穷尽的，那个时候就没有了。同样的道理，善业用完了，然后把这个桶扣着，永远都不会再翻过来。
我们要懂得这个道理，种瓜得瓜，种豆得豆，不种不可能得，种了就能得。你种的是豆，
得到的也是豆；你种的是瓜，得到的也是瓜。没有无缘无故的。没有人能讲这个道理。
佛曾经说，这个世界上如果有一件事，有一样东西是没有因缘而形成的，那样样东西都能
无缘无故地形成。这样你就不用种地了，等着就有庄稼，就有收获了。不可能的。你种的是善，你得到的果也是善；你种的是恶，你得到的果也是恶。你只造恶业，还觉得什么事都没有一样。不是不报，时候未到。时候还没有到呢！统统忏悔吧！
我们这样一观察，一对号，发现不行了，造业造得太狠了。那怎么办啊？没有别的办法，
业力还没有显现的时候，因缘还没有成熟的时候，你要统统忏悔！最好要超越因果，明心见性，证悟空性，才是真正的本事啊！最起码要转变因果，就是断恶行善。如果你杀生了，伤害众生的生命了，还没有忏悔，罪业还没有得以清净的时候，你要抓紧时间，统统忏悔，否则将来果一定会成熟的。果成熟的时候，先要下地狱，好不容易从地狱里出来，投生为人以后，还会短命多病。
我们现在就要断恶行善，转变因果。什么叫转变因果？本来你杀生了，要感受短命多病的果
报，但是我们真心忏悔，改正错误，以后再也不杀生，还爱护自他的生命。这样你以前杀生的恶业

就能清净，将来就会健康长寿。这叫转变因果。
最好超越因果，明心见性，证悟空性——不受外在影响，不受任何干扰，不受任何因果，
一切如幻如梦，心达到如如不动。如果你现在的功夫还没有达到这个层次，你就转变因果，好好忏悔，这是最起码的。
人犯错不叫错，都是凡夫，都是人，都会犯错误。但是你不承认错误，不改正错误，这是
大错特错！这种人无法救了，这种人不会有进步，不会有转变的。
一定要珍惜人身！吃喝玩乐不是珍惜人身。什么叫珍惜人身？你要知道人身的价值是什么，
人和动物的区别在哪里。吃喝玩乐不是人身的价值，不是人和动物的区别。吃喝玩乐谁都能，包括我们最讨厌的苍蝇都能。“它怎么能吃喝玩乐呢？整天飞来飞去的，多脏，多微小，多脆弱，多可怜啊！”人家看你也是这样，人家看着你还可怜呢！“它和我能比吗？我住别墅，开宝马。我穿得多好，都是名牌。我吃得多好，多丰盛啊！”在它眼里，这些什么也不是。它才厉害呢！它看你这个众生太可怜了，“我多方便啊！我不用洗澡，我的衣服是现成的，不用一到夏天就换一样，一到秋天就换一样，一到冬天又换一样，整天换，整天洗，多麻烦啊！”它嫌这些麻烦，它一定会这么想：你们吃一顿饭也这么费劲，还得准备，还得做，还得吃。我多方便，随时都可以吃。我们这些人认为：“我吃的东西多干净，多好，它吃的东西多脏啊！”但是它不认为脏。我们吃的和它吃的，在它的境界里，在它眼里，没有区别，它喜欢它自己吃的东西，它有它的生存方法。它还会说： “什么住别墅，开宝马，我多好，我一想走就可以飞。你能飞吗？”它就是这样认为的。它觉得它好，你觉得你好，你们互相可怜。它对别墅、宝马、奔驰没有兴趣，你送给它一百辆，它也不要。我为什么讲这个？因为吃喝玩乐不是人身的价值，不是人和动物的差别。这些动物，包括
苍蝇、蚂蚁、蚊子，都有自己的生存方式，跟我们不一样。它一样会那么想，会那么跟你讲。如果你们两个要辩论，你很难辩过它。人的价值是什么呢？能学佛修行，能解脱成佛。你跟苍蝇辩论这个，它就没话说了。它不会学，让它念一句“阿弥陀佛”它也不会念。如果我们不靠人身学佛修行，

解脱成佛，我们就浪费这个人身了。如果我们只是吃喝玩乐，虚度光阴，荒度人身，就跟动物没有区别了。能学佛修行，这才是人和动物的区别。
除了人道，其他道的众生都不能真正学佛修行，都不能解脱成佛。如果没有将珍宝般的人
身用在该用的地方，没有让它成办自己该做的事情，就白白地浪费了。就像一个如意宝，你没有认识到，没有恭敬它，供养它，没有向它求世间需要的东西，却把它扔在垃圾桶里。对你来说，这个如意宝跟一般的石头没有什么区别。
人身就像黄金，黄金是稀有的珍宝。你用它来做耳环、项链这些装饰品，多有意义，多有
价值。但是你没有把它用在该用的地方，却把它做成垃圾桶了，它就跟塑料没有区别了。若是要做垃圾桶，塑料比黄金还好，还方便，黄金还不如塑料。
同样，若是只吃喝玩乐，虚度光阴，荒度人身，这个人身还不如动物。真的！动物多自在
啊！比我们人还自在。它们吃也简单，穿也简单，也不用换这个换那个，买这个买那个的。比如牦牛，吃的是冬虫夏草，喝的是真正的矿泉水，福报多大啊！我们吃的东西都有毒，都是伤害自己的。牦牛吃的那些多好，全是绿色食品，比我们还强呢！你认为自己很了不起，实际上还不如动物呢！你要把心收回来，好好观察观察自己。有什么可傲慢的？有什么了不起的？在我眼里，这
些权力、势力和财产什么都不是！好好学佛修行，这才是真正珍惜人身。世间的这些财富是暂时的，没有什么可靠的。有钱是负担，有权也是压力。我们现在没有钱，没有权，所以感觉不到。你真有了钱，有了权，那个时候你才能感觉得到。钱多了会压死你，权力大了会掐死你。真的，不要追求这些，顺其自然。来了，我们也不拒绝，来就来呗！不来，我们也不追求——真不追求这些。因为在哪都能吃饱，在哪都能穿暖。
富人和穷人没有什么太大的区别。如果这个社会没有太大的变化，都一样，谁都饿不着，
冻不着！如果有一天这个社会有变化了，共同的业力现前了，谁也跑不了，都得一样受罪受累。所以，不要总追求这些。

有些人总想发财。不要这样，没有比修行还重要的事。能不能我听一句话啊？你不听我的
话，我不会有损失，我照样好。我任何时候都是靠我自己的良心，靠我自己清净的愿力。如果我有业障，而且显现了，谁也救不了我，谁也帮不了我。我不会靠你们，我是靠我自己。
虽然我是个出家人，吃的是众生的，穿的是众生的，但是我没有做过对不起众生的事，我
自己最清楚自己，谁喜欢说谁就说，喜欢怎么说就怎么说。我已经付出了，我已经尽力了，我心里没有愧，我内心特别安宁。我说的不是瞎话，说的是真心话。你不听我的话，是你自己的损失，后果你自己要承担。我是为了你，不是为了别的，我没有别的意思。这里有很多人跟我学修很多年了，应该了解我，我从来不求这些。我为了自己没有求过你们，我为了自己没有说过你们，我所做的一切都是为了你们。
你们一定要听话，没有比修行还重要的事。没有开悟证悟之前，有钱有权都不是好事，都
会变成修行的障碍。释迦牟尼佛曾经讲过，太富是一种障碍，太穷也是一种障碍。学佛人不能堕入两边——一个是穷边，一个是富边。特别穷的人连吃穿都难，哪有心思信佛修行？若是太富的人，暂时生活上没有太大的坎坷，工作上没有太大的挫折，身体很好，家庭也很和睦，一切都比较顺利的时候，也不会信佛。这样的人即使信了也是迷信，或者是在表面上信，真正从心里学的人很少。
以前佛在世的时候，印度有很多国王、富翁都学佛修行，最后成就了。虽然现在不管是在
藏地还是在内地，有钱有势的人也有真心学佛，最后成就的，但是大部分都不会学佛。中等条件是最合适的，我们每天的修法里也发这种愿，我们前世也肯定这样发过愿：来生不要处在特别富裕或特别贫穷的环境里，而要在正好具备学佛修法的条件的环境里。你们也应该发心发愿，愿生生世世能够得到这样的人身，能够生于这样的家庭，能够处在这样的环境，这是最好的。
我们开悟证悟以后怎么都行。为什么这么说？真正开悟证悟了，真正有智慧，有定力了，
有钱没钱，有权没权无所谓。在那个境界里，黄金和牛粪没有区别，有也行没有也行，不会障碍你。

所以不要特别执着、追求这些。来了我们也不拒绝，有什么样的缘就了什么样的缘，有什么样的债就还什么样的债，这才是真正的修行。
不要要求这个，要求那个；不要追求这个，追求那个的。没有头！你现在一分钱也没有，
这个时候你觉得自己有十万、二十万就足够了，就可以踏踏实实地学佛修行了。不可能！你真有了十万、二十万，根本不够用。为什么？因为你一分钱也没有的时候，你没有那么大的欲望，没有那么高的要求，你真有了几十万，你的欲望和要求就高了。拿十万做这个，再拿十万做那个，最后想再拿十万做其他的就不够用了。怎么办？还得挣。这个时候你想有一百万就够了，就可以踏踏实实地学佛修行了。错误！你真有了一百万，又不够用了，你又要一千万；真有了一千万，你还要一个亿；有了一个亿也不行，你还要好几个亿，好几十个亿。最后整个南瞻部洲的财产都归你了，你也不会满足。
人就是这样，欲望和要求会越来越高。最开始住在草房里，你心里肯定会这么想：我有个
平房就行了。特别想住上好一点、漂亮一点的平房。你真住上了，就不行了。刚开始几天，几个礼拜，几个月，心里很高兴，“哎呦，我真能住上，多好啊！多宽，多暖，多漂亮啊！”过几个月就不行了，一看别人都住楼房，自己也得换，就想住楼房。真正住楼房了，又不行了，又看别墅好，又追求别墅。真有了别墅，又不行了，又想在这买一栋别墅，在那也买一栋别墅。有很多别墅也不行，就又想做企业，建工厂。建这个，建那个，没有头！不要想这些，有就有，没有就没有。人都贪得无厌，不会有头的。差不多就行了！饿不着，冻不着就行了！欲望越少，痛苦越少。有欲望就有失望，有盼望就有绝望，这都是相对的。所以没有欲望是最好的。密勒日巴尊者在山洞里，他没有欲望，所以特别快乐。他没有条件，连吃穿都难，但他内心特别快乐，因为他是个成就者。对一个成就者来说，有没有都无所谓，条件好不好都无所谓。在他的眼里，没有什么，有也行，没有也行。
你们一定要珍惜，好好学修！只有学修佛法了，才是珍惜人身！现在都听明白了吧？但是

学佛修行不能盲修瞎练，一定要明理。现在很多人不明白道理。“我要往生，做人太苦了，我再也不回来了。”你这样自私地求往生，能往生吗？佛讲过往生的条件：发菩提心，积累资粮，观修阿弥陀佛，回向发愿到西方极乐世界。这四个条件具备了，才可以往生到西方极乐世界。你想去就能去了？你想走就能走了？不可能的！天天盲修瞎练，一进佛堂，把门一关，什么也不顾，什么也不管，自己敲、唱、喊：“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”这不是念而是喊。根本不顾家人，根本不考虑其他人的感受。家里很多人都不信佛，都不愿意听，让他们生气，起烦恼；他们一生气，一起烦恼，就开始诽谤佛法。这就是伤害众生了。这边念佛，那边伤害众生，你念的这个佛能满意，能高兴吗？
我们皈依三宝的时候曾说过，皈依法，不伤害众生。因为法本身是饶益众生，不恼害众生，
不伤害众生的。你已经恼害众生，伤害众生，已经犯戒了，你所修的不是正法了。不是正法，哪还有佛啊？佛不会保佑你。这样念佛没有任何意义！一点点也不懂，最基本的道理都不懂，最基础的修法都没有。
还有的人一说禅宗殊胜，打坐好，就开始打坐。根本不懂什么叫打坐，怎么打坐，为什么
打坐。在那边糊里糊涂地坐着，像个傻子一样，要求自己无论是善念还是恶念，什么念都不能有。什么意思啊？什么念都没有，这不是傻了么？这不是完了么？在这样无意识，无思想的状态中荒度人身，虚度光阴。我们在前面讲过，这种人一定会堕落恶趣的，能往生，能成就吗？想打坐、参禅、静修，明心见性是基础。在明心见性的基础上，心回归当初，保持当初的状态，在本来具有的觉性当中安住，这才是真正的修禅。什么也不懂，糊里糊涂的，这是轮回的因啊！很多人都是这样。看看自己是不是这样的，这都是不如法的。
我给大家讲的这些道理都是佛讲的，不是针对一两个人说的。我们都要把佛法当镜子，好
好照照自己，自己是不是这种人。如果是这种人，那就完了。有的人修密法，没有传承，不按仪轨，不知道五种圆满，也不知道生起次第、圆满次第这些修法，只念几个咒语，就认为自己已经修密了，

还觉得很了不起。“你修的是什么？”“不能说，我是修密的……”意思是秘密，要保密，不能说的意思。实际上什么也不会，什么也不懂，装得好好的，像很有修行一样。哪有这样修密的？连出离心都没有，还说自己是修密的。
修密法，五种圆满是基础，打手印、观想、持咒这些都要有。所有的修法都通过三种力量：
第一种是观想的力量，第二种是打手印的力量，第三种是持咒的力量。我为什么讲这些？如果不这样修，都是盲修瞎练，没有任何意义。你那样念佛，如果没有念好，一定会下地狱的；你那样修禅，如果没有修好，一定会堕落恶趣，投生为旁生的；修密没有修好，一定会变成鬼神、鬼魔。修密修好了是修佛的，修不好是修魔的，不是成佛就是成魔。这都是不如法的。那怎么办？要学就要系统地学，要修就要按次第修。
其实我们都是实修者，不是搞理论的，不需要那么多知识，但是最基本的道理一定要懂。
如果连最基本的，最需要的道理都不懂，不明白，怎么修啊？不懂佛理不能学佛。很多人不懂佛理，不懂佛法，念佛也不知道什么是“念”，什么是“佛”。佛是什么意思？佛，梵语是 “Buddha”(音：布达），翻译过来是觉悟的意思。什么叫觉？你不是迷么？念佛要觉，你觉了才是念佛。如果你没有觉就是迷。这样你是念佛的吗？你能跟佛相应吗？
我们现在所修的法是最完整，最捷径，最直接，离佛果最接近的。如果不珍惜，你会后悔
的。我讲的这些加行不是我创作的，而是从普贤王如来开始，历代传承上师一代代法脉相传到现在，是历代传承上师们给我们铺好的路，做好的饭。我们应该不怀疑，不回头地走铺好的路；应该不怀疑，不犹豫地吃做好的饭。
你已经非常饿了，抓紧吃吧，还犹豫什么啊？你犹豫来犹豫去，会耽误自己的；你怀疑来
怀疑去，会错过机会的。我已经尽责任了，我不是见死不救，而是无能为力啊！你们再不好好修，我真的不愧疚，我是没办法。虽然其他的法门也殊胜也好，但我们就是这个缘，就是这个福报，就遇到了这条路，就得到了这碗饭。我们应该走已经碰到的，找到的路，没有必要再去找其他的路；

我们应该吃已经做好的饭，没有必要再去找其他的食物，否则会耽误你自己。
你既然皈依了，修法了，就好好学，好好修，不要再怀疑，不要再找其他的路。你总是找，总是换，缘起不好。你遇到这条路了，还没好好走又回头，又找又走又回头……刚才缘起已经不好了，你还这样，将永远达不到目的地。今天依止这个上师，明天依止那个上师；今天修这个法，明天修那个法。按道理来说，这都是不如法的。真的，这些特别可怕，这不是好事！如果你们以前有这样的情况，多念缘起咒，能恢复一些。缘起也特别重要！
不要盲修瞎练！一定要好好珍惜，好好学佛修行，一定要懂道理。有的人觉得自己现在感
觉很好，有的人觉得自己现在感觉不好，这都不是问题。感觉好不好无所谓，不要总找感觉。有的有点舒服，有点成就了，就高兴得不得了；有的暂时没有什么收获和变化，又伤心得不得了，又开始怀疑。不要这样。只要如法修行，不可能没有进步；只要你一心一意，坚持不懈地学修，努力往前走，不可能没有结果。感觉不到不是问题，感觉好也不长久，这也不是成就，也没有什么可靠的。你首先要找到方向，找到目标，这是最重要的。没有目标，努力是白费。有目标，有方向了，坚持下去，不退转，就是胜利。
不管是身体上，家庭上，还是工作上，有坎坷挫折了，不要害怕，一切都会过去，这也是
好事。不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成佛。智慧是在人和事之间磨练出来的。遇到一次违缘，就会提高一个层次；遇到一次障碍，就会增长一种智慧。若是你把握住了，这些都是好事；如果把握不住，让自己陷进去，那就没办法了。
如果真学佛修行了，身体不好了，好事！心情不好了，好事！因为这些病障魔障，本来就
有。既然现在显现了，就去面对。你会面对，敢面对，都能成为修行，都能成为佛道，都在让你进步，成长，都在给你机会。如果没有这些，智慧怎么生起？业障怎么消除？如果你把握住了，不是生病而是去病，不是着魔而是去魔，很快就会过去。这样原来有的魔就没有了，去掉了；原来有的病就没有了，去掉了。难道这不是去病去魔吗？转念特别重要。念一转业就消了，业一消果报就结

束了。
其实这都是好事！他对你微笑也好，对你翻脸也好；他帮助你也好，伤害你也好，都在给
你成长的机会，超越的机会啊！如果你没有这些机会，怎么成佛啊？如果他不骂你，不打你，不伤害你，不欺骗你……没有这些对境，你怎么修忍辱啊？都在给你表法，让你开悟；都在给你机会，让你解脱。真的，我说的是实话，关键看你自己能不能把握住。
有的人把握不住，我怎么说也不听，总是愁眉不展的，让自己陷入那种状态。虽然这是去
病去魔，但是你念没有转过来，自己没有把握住，陷进去了，给自己压力了，让自己痛苦了，那就没办法了。如果你没有把握住，就是生病、着魔了；如果你把握住了，就是去病、去魔，是好事。属于别人的永远都是别人的，属于自己的永远都是自己的。谁也不欠谁，欠了也得还。没
有永远欠，也没有永远还。今生他欠你，来世他还你；今世你欠他，来世你还他。互相欠，互相还，这叫轮回。我们所说的“冤冤相报，没完没了”，就是这个意思。轮转不断，没有出头的时候。
“我现在在家里什么也不用干，什么也不用做，什么也不管，他给我做饭，洗衣服，我让他伺候我。”好像很有能耐，很有本事。你现在美得不得了，以后要承担后果啊！那个时候你会哭得不得了。你欠的早晚要还，哪有这么无缘无故、随随便便占别人便宜的？你今生这样，来世就要还回去，这都不是什么好事。多付出没有错，能做多少就做多少。现在我们付出，做事情是有要求，求回报的，为他人做点什么，对方没有表扬，或者没有什么回报，心里就想：我对他那么好，为他付出了那么多，他还不理解，以后再也不理他了。这种念头，这种心态，就是自私自利，是错误的。不要这样！不勉强，自己能做多少算多少，不求回报，不求那么多。
能做点就做点，不要懒惰懈怠。人都懈怠懒惰，总想占别人的便宜。在家里或者要出去扔
垃圾什么的，躲着看着，让别人做，别人动自己就不动了。不管是为了大家，还是为了一两个人；不管是为了家人，还是为了其他人，多付出是不会浪费的，早晚有回报。不用想，回报自然而然就有了。但是现在的人就是这样。

“菩萨畏因，凡夫畏果。”菩萨不怕感受果报，就怕造业。因为造业了以后要承受果报。报
应了是好事，机会来了，一忏悔，一转念就行了。凡夫不是这样，凡夫不怕造业，就怕报应。怕也没有用，怕也要感受。刚才说的，通过修行，第一个能超越，第二个能转变。如果这两点都没有做到，你就要面对、承担，没有别的办法。有的人总问：“上师，我身体不好怎么办？我家里不好怎么办？”没有办法，我已经都说完了。你能不能好好修，超越因果？你能不能转变心念？如果这两个你都做不到，就不要问我，我现在不愿意回答，因为我都已经说完了，还问什么啊？如果这两个你都没有做到，就要勇敢地去面对，去承担，没别的办法。
佛法不是神话，而是活法，是办法；有佛法就有活法，有佛法就有办法。有佛法这个活法，
用佛法来活着，我们才能活得快乐轻松自在，不要怀疑，一定能！你好好学佛，好好修行，如理如法、坚定不移地学修，一定能！佛法是解决我们生活和工作中这些问题的唯一方法。通过佛法，通过修行，我们才能真正脱离这些烦恼与痛苦，才能在生活中解脱，在工作中成佛。不要怀疑，一定能！
我们懂得了，明白了佛讲的这些道理，一定要把它运用起来——运用到生活、工作中，
用佛法来生活，用佛法来工作。把生活变成佛法，把工作变成修行，修行和生活、工作不能脱离，不能分开，一定要结合，这样我们才能解脱成佛。学佛修行了，不是不要生活，不要工作，而是照样要工作，照样要生活。什么样的生活、工作都是缘分，既然结上了这个缘，就必须要了这个缘。好好地了缘了债——把这些缘都了了，债都还了，我们才能了脱生死。这些都特别重要。
现在很多人一说要放下，就都放弃了，什么也不要，什么也不想，什么也不做了。这是错
误的！放下不是放弃，你真正能够放下了，那个时候不要放弃一件事，不要放弃一个人。无论什么样的人都可以接触，无论什么样的事都可以接受。主要是你自己能不能看破放下，这个特别重要。真正放下了，就不要放弃了。放弃是罪过，放下才是解脱。一定要这样好好学修，好好生活，好好工作。你会生活，会工作了，才是修行；能轻松自在地生活，能快快乐乐地工作，这才是真正的解

脱。不要再浪费时间！一定要抓紧时间，好好学修佛法，这才是珍惜人身，这样我们才能解脱成佛。不要怀疑，一定能！
没有比修行还重要的事！一定要把修行放在第一的位置，放在最重要的位置。修行不会耽
误你的生活和工作。如果耽误了，就不是真正的修行，而是修偏了，自己一定要抓紧时间调整。这样学修我们才会胜利，一切才会吉祥如意，心想事成，圆满成功！
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！
我们共同回向：将讲法、闻法等一切功德，全部回向给一切众生，愿一切众生都能离苦得
乐，早日证得无上大圆满的境界！

2009万盏法会开示

开显解脱道之暇满难得

今天，我们在这里给大家简单地讲一下《前行念诵仪轨·开显解脱道》。这个仪轨非常殊胜，
我们现在也是通过此仪轨来修前行。但是很多人对有些地方不太明白，所以在这里给大家简单地讲一下。
这个仪轨里的前行指的是大圆满的前行，但不仅是修大圆满的时候需要修这些前行，无论
修什么法，都必须通过修这些加行，最后才能达到究竟，达到圆满。我以前给大家讲过，不管你修哪个法门，不管是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都要修这些加行。所以，所有修法的重心都是前行、加行这些前提的修法。
现在我们在修大圆满法，要真正领悟，真正达到大圆满的境界，必须要通过四外加行和五
内加行这些修法，这是通向大圆满的唯一之路。因为加行修好了，大圆满的境界自然而然就会显现，自然而然就能得到，所以加行非常非常重要。

也可以说，我是经常讲，处处讲加行，反复地强调加行。对我们来说，对一个真正想修行
的人来说，这些加行是必不可少的修法。加行分共同四外加行和不共同五内加行。华智仁波切讲过，在解脱的道路上，在成佛的过程中，有了这些就可以圆满；没有这些修法，哪怕缺一个，也不会真正达到大圆满的境界。
我也不是没有别的法可讲，我也接过很多传承，也学过很多经论。但是我为什么处处讲这
些基础，为什么反复强调这些加行呢？就是因为对我们来说，对一个修行人来说，这些非常重要。有了这些基础，就能成就；没有这些基础，你即使学得再好，再精进，也不会成就。所以，大家一定要把加行修好，把基础打好。然后你再根据自己的因缘，或者念佛求往生，修净土法门，或者念咒修本尊，或者直接修大圆满法，或者打坐修禅宗法门。
其实加行比正行难，四外加行比五内加行还难。特别是刚开始，刚接触的时候，学修四外
加行很难，会有很多障碍。佛在经中也讲过，修行人、学佛人就像初一的月亮，刚开始会发现自己有很多缺失，有很多不足的地方，相续也很黑暗。但是我们通过修行，从初一到初二，然后到初三、初四，往后会越来越圆满，会越来越光明，最后是一片光明，再最后是完全圆满。
我们刚开始修行，拿佛法对照自己的时候，肯定有很多缺点与不足的地方，相续肯定很黑
暗，非常愚痴颠倒。很多时候对自己也很生气，很厌烦，觉得自己没有用，太差了，太恶了。肯定有很多这样的感觉，但是越学越修就越好，就像初一的月亮，越来越光明。所以修加行难，尤其是修四外加行更难。四外加行也是共同四外加行，把这些修好了，真正把这个基础打牢了，真正把这些道理弄明白了以后，再往下修，一点也不难，真的不难。
所以，现在我越来越发现，讲皈依，讲发心，或者讲其他法的时候，完全是靠四外加行。
若是四外加行没有修好，修得不到位，或者修得不圆满，往下真的不好修。说时容易做时难，我们一开口都是慈悲心——你慈悲，我慈悲，他慈悲，都慈悲，但是相续中真要具有慈悲心，是非常非常难的。那怎么办呢？就是修加行。

通过修四外加行，把佛讲的这些最基本的六道轮回、三世因果的道理弄明白了，有甚深的
体会和感受，产生了真正的定解以后，出离心自然而然就有了；有了出离心以后，慈悲心自然而然就在相续中产生了；然后发世俗菩提心、胜义菩提心也不难了。若是基础没有打好，虽然在表面上学，在表面上修，但实际上不会有真正的成就。
现在我们可以前后左右多看看，多了解了解，很多人都处于什么状态？很多同修道友学佛
修行好多年了，一点点也没有转变，没有进步，没有成就。因为什么呢？就是修行不如法。所以这些基础真的非常重要！
《前行念诵仪轨》一点也不复杂，这是方法。如果你能按传承上师指出的这条路，表里如一，认真学修，就能成就。所以，你把《前行念诵仪轨·开显解脱道》这些道理都弄明白了，都学好修好了，才能通达无碍，才能解脱成佛。“开显解脱道”就是能打开，能显现解脱之路。只有你把仪轨里面讲的这些道理都弄明白了以后，才知道什么叫解脱之路。通过这个方式、方法，最后才能达到目的，才能解脱成佛。这是仪轨的名称。
下面讲偈颂的内容。
“上师知”，这句是祈请上师垂念。为什么在这里祈请上师呢？因为上师是三世诸佛的总体，
一切加持的来源，一切成就的根本。所以，祈请上师等于祈请三世一切诸佛；得到上师的加持与垂念，等于得到三世一切诸佛的加持与垂念。为什么要在这里祈请上师的加持与垂念呢？一个是为了顺利、圆满地完成这个仪轨；另外是为了将来一些有缘众生，包括我们这些后学者，念诵此仪轨，修学此仪轨的时候，也能得到上师的加持与垂念，也能得到上师的摄受。
这个仪轨的内容可以分两部分：第一部分是共同四外加行；第二部分是不共同五内加行。
共同四外加行，就是暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患。为什么叫共同四外加行？因为这是大乘小乘、显宗密宗都要承认，都要学修，都要修持的共同的法。学修四外加行主要是为了在相续中能够生起出离心。

第一个是暇满难得。
暇满难得犹如优昙花，既得大义超胜如意宝，
获得如是此身唯一回，若未修持究竟大义果，
我等无义虚度此人身，总集三宝上师悲眼视，
愿获暇满实义求加持。
“暇满难得犹如优昙花”：暇满的人身非常难得。什么叫暇满的人身？远离八种无闲暇处，
具足十种圆满的人身，才是暇满的人身。不是所有的人身都是暇满的人身。八种无闲暇处：地狱、饿鬼、旁生、边鄙地、长寿天、邪见者、暗劫、喑哑。我们都没有出生在这些地方，都已经远离了八种无闲暇处。无闲暇就是没有修行的机会和缘分。
三恶趣的众生，连一句佛号都听不到，所以无法能够学修佛法。边鄙地就是没有佛法的地
方。长寿天就是那里的众生始终处在无想无记的状态。因为没有别的思想，所以他们无法能够学修佛法。喑哑主要是意喑哑，就是意根不成熟，什么也不明白，什么也不懂的那种。你看自己是不是邪见者？我们现在每个人都要观察自己，有没有远离八无暇处？若是远离了八无暇处，就有了八种闲暇，就有了学佛修行的时间、机缘和条件。
十种圆满：五种自圆满和五种他圆满。
所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满，这是五种自圆满；如来出世、佛
已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受，这是五种他圆满。要观察自己有没有具足这十种圆满。若是有了，那我们所得到的这个人身就是暇满的人身。
我们为什么要学修这些呢？首先我们要知道什么叫暇满人身，怎样才算有学佛修行的机会、
机缘和条件。若是你没有这些，你想学也学不了，想修也修不了。许多地方的众生，都没有学佛修行的机缘，连这个机会和条件都没有。信心圆满、自入圣教、师已摄受，这些条件有没有具足？如果没有具足，我们的人身也不是暇满的人身，连学佛修行，解脱成佛的机会都没有。

在六道轮回中，我们感受着各种各样、无边无际的痛苦。若是我们再不解脱，还要继续感
受痛苦；死了以后，若是不能投生为人，就会堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。现在好多人还是没有相信轮回，还是没有相信因果。若是你真相信了轮回，相信了因果就会知道，这些多可怕啊！如果我们错过了这个机会，如果我们还没有得到暇满的人身，还不能如理如法地学佛修行，就不能解脱，就不能成佛了。现在很多人都不明白这些，都是糊里糊涂的，对这些还觉得没有什么。真的，这是件头等大事，这是个问题啊！那我们怎么办呢？想想办法，让自己的人身尽快变成暇满的人身。我们看邪见者，就是持常见与断见的人，从大体上考虑，我们可以说都没有邪见，都不是
邪见者，但如果仔细观察，严格要求，不一定啊！大部分人都落到邪见的位置上了。不相信轮回，也不相信因果，这不是邪见吗？六道轮回、三世因果，佛讲得一清二楚，我们为什么还不相信呢？就是相续中有邪见么，所以生不起定解。
我们是真不相信啊！若是真相信，你还会怨天怨地，还会这样烦恼吗？佛讲，都是自己的
因果。善有善报，恶有恶报；谁造谁受，自作自受；如是因，如是果。现在我们受到欺骗了，或者受到伤害了，这都是自己往昔造的恶业，业力现前的结果，没有别的。怨谁恨谁啊？若是要怨就怨自己，若是要恨就恨自己。若是真懂得因果，真相信因果，就是这样。我们在座的每个人都是这样的么？遇到逆境的时候——遇到问题，受到伤害，遭受委屈的时候，我们心里是怎么想的？我们是以怎样的心态去面对？自己最清楚自己。
我为什么讲这些？就是因为我们还是没有相信轮回，没有相信因果。按照刚才讲的，我们
极有可能堕落恶趣，我们先不说宿世的恶业，就说今生今世我们所造的十恶业。若是仔细观察，严格要求，我们的所思所想都是邪思邪见，都是贪嗔痴慢疑等烦恼，每时每刻都在非理作意，胡思乱想；我们的所作所行都是杀盗淫妄酒，都在造业。我们不下地狱，谁下地狱啊？也不知道你们是怎么想的，我说的是实话！修法的时候，一思维，一观察，真的太可怕了！
寿命无常，我们处处都面临着死亡的威胁，每时每刻都有死亡的可能。若是突然死了怎么

办？堕落恶趣，下地狱了怎么办？我们不就要感受地狱的痛苦了吗？八寒地狱、八热地狱、近边地狱……地狱的痛苦真的无法形容，无法想象，难以表达！所以，要珍惜这唯一的解脱机会。我们现在为什么要学修加行？因为我们每一个人都要思维，都要考虑，都要仔细观察，我们所得到的这个人身是不是暇满的人身。如果不是，尽快让自己的人身变成暇满的人身。
我们现在看看自己，若是我们在地狱，在旁生处，我们可能暂时无法改变，无法转变。但
是我们现在还没有下地狱，还没有投生为饿鬼，还没有投生为旁生。我们也不是在边鄙地，不管是在藏地还是汉地，都有佛法，而且可以说现在内地佛法很兴盛，发展得非常好，尤其是我们通过网络这些方式，通过这些电子产品，很容易就能得到佛法，就能学法修行，所以我们没有在边鄙地。我们也没有投生到长寿天。
接下来是邪见，这个我们要注意。
下一个是暗劫。没有佛法的劫，没有佛法的光明，非常黑暗，所以叫暗劫。我们这个劫不
是暗劫，这个劫会出现一千尊佛，这些佛会转很多很多法轮，这个劫有佛法的光明，所以叫光明劫。我们现在处在光明劫。
我们也不是喑哑，这里的所有人都不喑哑，都是六根具足，尤其是意根具足。
然后是五种自圆满。所依圆满，就是拥有人身；环境圆满，就是能够学习佛法；根德圆满，
就是五根具足；意乐圆满，就是对佛法有兴趣。我们在座的这些人，都具足了这些圆满。如果对佛法没有兴趣，就不会千里迢迢来到这里。为什么到这里来？就是为了修行，为了解脱！所以对佛法肯定有兴趣，有信心。这样来讲，意乐圆满我们也有了。然后是信心圆满，就是对佛法、对上师三宝有信心。看看自己，对佛法、对上师三宝有没有信心？自己最清楚自己，自己最了解自己。
还有五种他圆满。如来出世有了，佛已说法有了。佛教还没有隐没，还存在，佛法住世也
有了。自入佛教，这个我们要注意，在表面上我们都进入佛门了，都皈依三宝了，但事实上还是没有皈依。这些我们自己都要仔细观察。

佛出世了，也说法了，佛法还在住世，自己也入佛门了，但是佛法广大奥妙，若没有上师
善知识的摄受与引导，我们无法能够领悟佛所讲的这些道理。我们观察观察，有没有师已摄受。这一点可以说我们在表面上都有，都皈依了上师善知识，但是如果没有依教奉行，没有做到表里如一，严格来讲，还是没有师已摄受。因为你不听话，没办法啊！好比你是个病人，一位良医给你治病，但你不听话，没有按他的要求及治疗方法做。他说每天服两次药，你却服三次、四次、五次，这样不仅不管用，甚至还会吃出新病来。你不按照他说的做，乱吃乱弄，或者根本不吃，医生再好，再有经验，再有技术，也无法治愈你的疾病。
同样的道理，无论是上师还是善知识，即使他们有再多再好的修行经验，有再殊胜的窍诀，
再怎么慈悲，再怎么给你传法，如果你没有依教奉行，没有做到表里如一，你就不能解脱。这样也不算师已摄受。有人说自己和上师善知识没有相应。是啊，因为他说向东你却向西，他说向左你却向右，这样颠倒而持能相应吗？仔细地观察自己，有的人确实就是这样的。既不按仪轨，不按次第，不按传承，也不按上师的要求，自己瞎学瞎修——今天念这个，
明天修那个，东跑西颠，东学西学。这样学来学去，最后什么也没有学到，满脑子都是烦恼痛苦。 “哎哟，我不行了……”晚了！然后开始怨天怨地，怨上师三宝：“是不是上师三宝没有加持啊？是不是没有摄受我啊？怎么不加持我啊？”这都是你自己的问题。
师已摄受，说容易也容易，说难也难。我以前也讲过，严格要求就难了。我们所得到的人
身是不是暇满的人身？若不是暇满的人身，你学也是白学，修也是白修，没有用，不会成就的。比如自入圣教，其实很多学佛人根本都没有入门，还自以为是修行者。
我给大家讲过皈依，那个时候你们心里是怎么想的？难，不是很容易的事。皈依三宝是最
基本的皈依，也可以说是最初步的皈依。以佛法僧三宝为究竟的导师、道路和道友，纵遇命难也不改变。你们相续中、心目中有没有这样的决心？恐怕很难，恐怕很少有，恐怕没有吧！肯定很多人是这样的。所以一定要把佛法当镜子，随时随地照自己，才会明白，才会知道自己。很多人很多时

候没有注意，觉得自己好像很有修行，很有成就，很了不起。
佛法确实是如意宝，它能改变我们的命运，能让我们解脱成佛，能让我们圆满成就，但是
我们不能让相续和佛法脱离。在座的各位居士都很赞同我的说法，很赞同我的修持方法，这就说明你们都是实修者。如果不是真正的修行人，不是真正的实修者，是不会赞同我的说法，也不会认同我的观点，更不会来修这个法。在座的各位多少都有些修行，所以大家一定要珍惜，不要错过。我们得到了人身，而且是暇满的人身，一定要利用它来成办自他的利益。暇满的人身才是学佛修行的殊胜机缘，暇满的人身才是解脱的机会。
我们首先要具足这个条件，要使自己的人身变成暇满的人身。如果我们确实是暇满人身，
那么就要珍惜它，要好好地利用它，通过暇满的人身来成办自他的利益，成办究竟的解脱。我们不能靠吃喝玩乐来实现人身的价值，这不是人身的价值。连蚂蚁等畜生都能吃喝玩乐。那些畜生有自己的生活方式，有自己的吃喝玩乐，这不是人和畜生的区别。
我们得到了人身，尤其是得到了暇满的人身，一定要依靠暇满的人身来成办自他究竟的解
脱和利益。这才是人身的真正价值！就好比黄金和石头。这里有一块黄金，你仅仅以十块钱或者五块钱卖给别人，真的太便宜了，太可惜了，太愚痴了。一块石头也能值这些钱。我们现在把吃喝玩乐，吃喝嫖赌，坑蒙拐骗，虚度人身当作人身的价值。在你的境界里，在你的眼里，在愚痴的人手里，黄金和一般的石头没有区别。这不是浪费吗？黄金有很高的价值，还能卖好多钱。同样，人身非常珍贵稀有，我们一定要好好利用人身，不要浪费。
暇满的人身非常非常难得。我们既然得到了，就要珍惜。这是宿世修来的福报，是很多生生世世修来的、积累的福报。一旦失去了，就再也得不到了。“犹如优昙花”，优昙花是一种非常罕见的花，它非常美，有很多不可思议的功德。传说中在这个世界上，只有佛住世的时候，它才出现一次，时间也很短暂，以后就再也没出现过。这只是传说，不是事实。为什么用此比喻来说明人身难得呢？因为一旦失去了人身，以后再也得不到了。

佛在经中比喻，在光滑的墙上撒一把豆子，豆子不会在墙上停留一两颗。同样，在流转轮
回的过程中，再也不可能得到人身了。佛就用这样的比喻来说明人身难得。再如盲龟钻木孔，也是不可能的。这些比喻都是什么意思呢？就是稀有的意思。如果你没有珍惜人身，一旦失去了，基本上得不到了。
“既得大义超胜如意宝”：它远远超越了如意宝。你把真正的如意宝摆上，然后向它求，求
什么得什么。无论求吃穿，还是求住用等，它都能满你所愿。世上没有比如意宝还好、还珍贵的东西，这是真正的宝啊！但是我们得到的人身远远超越了如意宝。为什么这么讲呢？因为如意宝只能给我们暂时的利益，只能给我们属于世间的一些东西，它不能赐予我们解脱成佛。若是我们真正能够好好利用暇满的人身来如理如法地学修，我们可以解脱，可以成佛。所以说暇满的人身超胜如意宝。
暇满的人身非常非常珍贵，不能白白浪费，你不要仅仅用它做一些暂时的事情，这样真的
太浪费，太可惜了！我们依靠人身可以成佛，可以成办究竟的解脱，可以成办自他的利益，可以帮助无量的众生，可以救度所有宿世的父母，多好啊！不仅这些暂时的利益，自己的解脱，都能自然而然得到，还可以做更多、更有意义的事情，为什么不这样做呢？我们现在每天都忙得不得了，累得不得了，苦得不得了，为了什么呢？就是为了这些暂时的利益，为了吃穿住用都好一点么！只要我们好好学佛修行，这些都是自然而然就有的。 “获得如是此身唯一回，若未修持究竟大义果”：“究竟大义果”就是解脱成佛。若是没有
成办究竟的解脱和自他的利益，只是吃喝嫖赌，浑浑噩噩，多没有意义啊！有的人连吃喝玩乐都没有，就是浪费时间，每天混日子。今天马马虎虎地过去了，明天也马马虎虎地过去了，真的太可惜，太可怜了！我在修行的时候，一想到这些事情，一想到这些众生，有时候感到可怜，有时候感到可惜。每时每刻都是解脱的机会，但是我们都错过了。刚才一转眼错过了好多个刹那，这一转眼又错过了好多个刹那，如此，一分一秒、一小时、一天、一月、一年、几年……人身就这样荒废了。

我从七岁出家，一直在山上学法修行，有时真的很骄傲，感觉自己很了不起。但是自己一
观察，一思维，真的惭愧啊！连最基本的暇满难得的道理都没弄明白，都在错过！我们在大殿里，在佛堂里，或者在道场里还好一点。可是一出门，一出佛堂，就是凡夫，完全是凡夫的状态。我强调，把佛法运用到生活中，一定要抓住每时每刻。走路的时候，吃饭的时候，睡觉的
时候，都要思维观想，把一切都变成修行。行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，变成这样的状态，才是修行人。行住坐卧，吃喝玩乐都在修：走是为了众生走，也是在绕佛；坐下来休息是为了众生，与诸佛菩萨、上师三宝相应，感应道交，也是在修行；躺下来，把上师观想在心间，也在修行。到这个时候，才是真正有修行，之前真的很难说。
所以，我讲的生活中的一些修持方法都很重要，尤其是对你们来说更是非常重要。不要浪费光阴，不要浪费这个千载难逢的机会。有的人真的很糊涂，“我学暇满难得有什么用，有什么好处啊？怎么修的啊？”真的，还是不明白。你真正懂得了这些道理，你是不会浪费人身，浪费光阴的，也不可能不精进。犹如懦夫怀里钻进毒蛇，美女头上着火一般，不可能懈怠，不可能懒惰，这是对修行的一种鞭策。这非常重要。
“我等无义虚度此人身”：麦彭仁波切是文殊菩萨再来，他哪里是自己说的这样啊？他是在
谦虚。他为什么要这样谦虚呢？这是对我们的一种教导，给我们的一种窍诀。
修行人要学会谦虚，越有修行越要谦虚，不能骄傲。有的人得到一点点成就的时候，就开
始傲慢了，觉得自己好像很了不起，很聪明，很有知识，很有修行。这是贡高傲慢，在修行的过程中要彻底去掉、放下。我们有一句法语：“你把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处；你把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。”有贡高傲慢，就不会有任何功德，也不会学习任何功德。因为傲慢的作用就是让你觉察不到自己的缺点与毛病，也认识不到别人的优点和功德。你看不到别人的功德，怎么学别人的功德？你看不到自己的缺点，怎么改掉自己的缺点？学佛就要这样多看多学别人的优点和功德，而我们不是这样的。我们现在是“某某上师、法师有名

气，有很多眷属，可了不起了，我要依止他，要跟他学修”，而身边真正能帮助我们的这些道友，都看不起，“他是什么啊？他懂什么啊？”真愚痴！谁有功德都要学，谁有优点都要学。皇宫里的金子是金子，乞丐鞋底下的金子也一样是金子，都值钱。如果认为：“这是乞丐鞋底下的，我不要。”扔到垃圾桶里，多愚痴啊！“他懂什么呀？第一没有名气，第二没有眷属，第三没有太多别的什么功德。”开始看不起，看不惯。不应该这样。
不管是有名气，还是没名气，只要有功德都要学。佛讲依法不依人，但我们现在都颠倒了，
都是依人不依法了。对有的法师，即使法讲得再好也不依不学；对长相庄严，有名气，有很多眷属，有很大能力的法师，就依就学。这叫依人不依法。
所以，要学会谦虚，多看自己的缺点和弱点，多看别人的优点和功德。这样我们才能学到
他人的优点。我们不是要积累福慧么！这样才能积累功德，积累善根，才会越来越圆满。多看自己的缺点和弱点，知道自己有缺点，有好多毛病才想改，有这个决心才能改。自己一身都是毛病，都是缺点，谁能跟你学，谁能相信你啊？改了毛病，没有了缺点，你才是好人善人，才是菩萨、佛，才会得到别人的信任和尊重，才能帮助、饶益众生。
学佛就这样学，修行就这样修，别的没有什么可修的。说简单很简单，多看别人的功德和
优点，多看自己的缺点和毛病，然后尽量去改。今天改不了，明天再改；明天改不了，后天再改。这样缺点会慢慢减少，习气会慢慢减弱。无始劫以来的坏的烦恼、习气，不可能一下子都断掉，哪有那么容易啊！但是我们可以慢慢改，把它们去掉，把它们消掉。修炼修炼，我们就要修炼这个么！很多人不下功夫，不好好修，总是着相，盲修瞎练。“我要修本尊，我看见什么了，我听见什么了 … … ”总是神神叨叨的，哪有这样修行的？“我今天看见佛了，佛给我加持了，我给佛供养了。”“我今天看见魔了，我把魔惩罚了。”总说这些像话吗？不是这样的。佛讲，自己是自己的见证者，自己要监督自己。自己也是自己的怙主，自己才能保护自己，改变自己。
我们每天都在胡思乱想，想一些，做一些无意义的事情，到处造业。今天想这个，明天又

想那个；现在想这个，一会儿又想那个；今天做这个，明天又做那个。在佛菩萨眼里，在那些觉者眼里，我们都像一群疯子，一群幼稚的孩子，自己觉得这些事情很有意义，实际上就像把石头向上扔，掉下来的时候就砸自己的头一样。

“我要结婚了，这是终身大事啊！”乐呵呵的，高兴得不得了，石头扔上去了。结完婚以后，过几天，过几个月，越来越没意思，越来越烦恼痛苦，然后开始吵架，石头掉下来砸脑袋了。一段时间以后觉得不行了，受不了了，就想：这是家里没有孩子的缘故，应该生个孩子，石头又扔上去了。然后就求：求菩萨、上师三宝赐给我一个宝宝。终于如愿以偿，生了个宝宝。可是孩子哭啊闹啊，又觉得太麻烦了，当初不要就好了，石头又掉下来砸脑袋了。还是不快乐，觉得是家里缺钱的缘故，一定要选个项目做生意，石头又扔上去了。一段时间以后，不顺利了，赔钱了，又开始烦恼痛苦了。“哎呦，我的天啊！不行了，快点兑出去吧。”开始着急、上火，石头又掉下来砸脑袋了。

我们就是这样，有时候像个小孩子，小孩子不懂事，往头上扔石头，觉得很好玩，石头掉下来肯定砸到自己；有时候我们像个疯子，东碰西撞，东奔西跑。痛苦烦恼都是自找的，很多人都是这样，总是做没有意义，没有用的事，都在虚度光阴，荒度人身，没有抓住这千载难逢的机会和机缘。

“总集三宝上师悲眼视，愿获暇满实义求加持”：“总集三宝上师”，上师就是三宝的总集，这是在祈祷上师。为什么处处要祈祷上师呢？因为你祈祷上师，就等于祈祷十方三世所有的一切诸佛菩萨。就像你要喝一千条河的水，你一条河一条河地走，一条河一条河地喝，费时间，费力气，还不一定能完成。但是你可以到河流汇集的地方，这样你喝一口水相当于喝一千条河的水了。同样，你祈祷上师就等于祈祷了十方三世一切诸佛菩萨、上师三宝；你得到上师的摄受和加持就等于得到了十方三世一切诸佛菩萨、上师三宝的摄受和加持。

上师三宝时刻、处处都在垂念我们，悲悯我们，摄受我们，让我们都得到人身，珍惜人身，让我们用暇满的人身来成办究竟的解脱。“悲眼视”就是以慈悲的眼神注视我们，摄受我们。暇满

的人身有特别的意义，能成办究竟的解脱和自他的利益。我们现在有学佛的机会，有修行的机缘，就要认真学，认真修，让自己解脱成佛。这就是人身的价值，这就是暇满难得的真实意义与利益。我们也要祈祷，能够珍惜人身、珍惜光阴，能够今生解脱成佛。这个很重要！
暇满的人身是解脱的机会，不能错过啊！一旦错过了，就再也没有机会了！所以我们一定
要仔细观察。很多人怎么还没有察觉到呢？还是那么愚痴无明，还是那么虚度光阴。
若是真心想学佛修行，真心想解脱，一定要认认真真、老老实实地学修，最后才能成就。
不要虚伪，学佛不能虚伪，修行不能虚伪。如果连认真、老实都做不到，连做人的道理都不懂，连人都没有做好，怎么能做佛呢？我们现在很多时候都不老实，不认真，学佛修行也是不老实，不认真。每天上课，包括今天开法会也是如此，虽然都在“哇哇”地唱，“哇哇”地念，心里却没有任何感受。你感应道交了吗？有什么感受吗？心里有没有生起善的念头？如果没有，只是这样念，有什么用？你们来到高原，来到雪域，来到朗措玛寺，是以什么样的心态来的？这个时候应该怎样发心，怎样发愿？今天供灯，你们是怎样发心，怎样发愿的？不要浪费机缘！你们不顾一切艰难困苦，千里迢迢来到这里，多不容易啊！
你们都是在家居士，都有自己的家，都有自己的生活和工作。现在不顾一切地来到这里，
既费钱费时间，还要经过那么多的坎坷和困难，不能两手空空地回去。若是你有高度的认识，有智慧，有修行，这里到处都是如意宝。你已经来到宝地了，处处都是让你今生解脱，即身成佛的宝。不管是在听课的时候，还是做课的时候；不管是供灯、供水的时候，还是供香、供花的时候，包括吃饭、休息的时候，都是在如意宝中，都是宝。我看看这次你能往自己的包里装多少个宝回去？有的人根本没有认识到这些，没有分辨出来，本来是如意宝，但是却不知道，认为是石头；
有的人认识到了，带了很多回去，回到自己的生活环境中，回到自己的工作岗位上，就不一样了。人家有如意宝，拿出来就可以用，但是你什么也没有。两个人同样遇到了如意宝，两个人应该同时都得到，但因为自己没有认识到，两手空空地回去了，要真正用的时候什么都缺。人家有如意宝，

工作的时候，用这些如意宝来解决问题；生活中遇到困难了，又拿这些如意宝来解决问题。而自己却什么也没有，这个时候后悔了：“唉，原来是如意宝，我没认识到，也没带几个回来。”后悔也没有用，晚了。所以，别错过，别错过！尤其是对你们来说，这是多好的机会啊！
虽然你们在家居士修行的环境和条件都很差，但是却很有善根。我真的很佩服你们，在那
样的环境里，在物质充裕的条件下，还能学修，还能坚持，我觉得你们很了不起。你们回去以后不会有这样的修行条件，哪有机会亲手供这一盏盏灯，供这么多清净的水，供这么多美丽的花，去哪里听课做课呢？藏地有一种说法，四个修行人中绝对有一位佛菩萨。这么多金刚道友，肯定有好多佛菩萨在里面，只是我们自己没有认识到，没有意识到这些殊胜的机缘。这都不一样。
希望大家一定要珍惜机会，尤其是要互相交流。这里有很多同修道友都已经修行好多年了，
他们肯定有很多经验，有很多成就，你们应该抓紧时间，抓住机会学习和交流。若是谁有好的体悟、好的经验，一定要和大家分享，这对我们的修行有很大的帮助。
我为什么年年举办这个法会？不是为了别的，主要是为了你们能够互相交流，能够亲近上
师、善知识和道友，就是给你们创造机会，创造条件。
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！
功德回向：

11年百日共修

暇满难得 第一讲

世间的成、住、坏、空四期称为一个劫。劫有暗劫和明劫，没有佛法光明的劫称为暗劫，有佛法光明的劫
称为明劫。暗劫和明劫轮流出现，出现暗劫的几率大、时间长；出现明劫的几率小、时间短。如果我们遇到了暗劫，就没有佛法的光明，因为佛不出世，就没有佛转法轮，也就没有佛的教法。但是我们有福报，遇到了光明劫。我们投生的这个劫是光明劫，也叫贤劫。在此劫形成之前，整个三千大千世界是一片海洋，大海里长出了
千朵千瓣莲花，非常殊胜、庄严。天界的那些众生，尤其是净居天的天人知道了这个情况以后，以神通观察，知晓了在此劫中将有一千尊佛陀出世，他们不禁感叹地说：“如今的此劫可谓是贤妙之劫。”于是便将此劫取名为贤劫。
贤劫千佛已经有四尊佛出世了。前三尊佛都已经在印度金刚座上示现成佛、广转法轮，现在他们的教法也
都已经隐没了，第四尊佛是我们的佛祖释迦牟尼佛。释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后在印度金刚座菩提树下成道。释迦牟尼佛成道以后，连续转了三次法轮，分别为：四谛法轮、无相法轮、分别法轮。这是大家公认的三转法轮。很多佛经里只记载了三转法轮，没有提到四转法轮，只有极少数佛经里提到四转法轮。佛当时传法的时候，公开弘扬的是三转法轮的佛法，事实上佛还转了第四次法轮，弘扬密宗金刚乘的佛法，只是非常保密，没有公开弘扬而已。当时，佛身边的很多众生都是小乘根基，佛初转四谛法轮——苦集灭道，是小乘佛法；中转无相法轮，是大乘佛法。“无相”主要是指无我、空性。佛当时转无相法轮，讲四大皆空，万法皆空，远离八边戏论的大空性的时候，很多小罗汉都无法接受，甚至吐血而亡。那时的众生连显宗的大乘教义都接受不了，更不要说接受密宗了。所以，佛当时没有公开传密法，很多经书里也仅记载了三转法轮。
当时在印度，为了度化不同根基的众生，佛讲了无量无边的法门，弘扬的面也非常广。当时佛教在印度非
常兴盛，后来佛法传到了天界，又传到了龙界。很多法门都被迎请到天界或者龙界去了，留在人间的很少。再后来，佛教传入了汉地和藏区，就形成了现在的汉传佛教和藏传佛教。
藏传佛教有宁玛派（红教）、格鲁派（黄教）、萨迦派（花教）、噶举派（白教）等八大派。每一个教派
都有自己的优点，都有自己的传承，都有自己最终成就的窍诀。

藏传佛教里佛的教法非常完善，无论小乘大乘，显宗密宗，每个教派都有各自的法脉与传承，而且从来没
有间断过，没有被污染过，都非常清净、完整。各派都不缺乏最终开悟或成就的秘诀。但是，我们旧译宁玛派更为殊胜，无论是佛的教言、传承，还是窍诀，可以说都超越了其他教派。宁玛派有自己的特点，荣索班智达专门写过一本书，主要阐述了宁玛派与其他传承、其他教派不同的六大特点。因为只有旧译宁玛派有即身成佛的方法 — — 大圆满法，其他任何一个教派都没有即身成佛、虹身成就的方法，这也是旧译宁玛派最大的特点。旧译宁玛派的传承源流中出现了无数成就者，他们大部分都是通过修习大圆满法而虹身成就的。
佛讲了无量的法门，这些法都集中在旧译宁玛派九乘次第的教法里。九乘佛法是指：显教三乘、密教外三
乘、密教内三乘。
首先，显教三乘，也称为“集聚招引外三乘”，分为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。修持声闻乘，最后能证得
阿罗汉的果位；修持缘觉乘，最后能证得独觉佛的果位；修持菩萨乘，最终能证得一地到十地菩萨的果位。显宗根基的修行人先修显宗，提高修行层次，最后还要进入密乘。关于进入密乘有两种说法：一种说法是到一地菩萨的时候开始进入密乘，另一种说法是到八地菩萨的时候才开始进入密乘。但无论是哪种情况，最终都要进入密乘，才能成就佛果。
其次，密教外三乘，也称为“苦行明觉内三乘”，分为事部、行部、瑜伽部。以上三乘都属于外密。现在
修这些法的人非常少，以前佛在印度刚开始弘扬密法的时候，修密教外三乘的人较多，后来学修的人就越来越少了。
再次，密教内三乘，也称为“甚深随转方便密三乘”，分别为玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（随类瑜伽）、阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）。“玛哈”、“阿努”、“阿底”都是梵音。“玛哈”是大的意思，“阿努”是随类的意思，“阿底”是最极、无上的意思。阿底瑜伽又称为光明大圆满法。这三部属于内密。
九乘佛法都是圆满福慧资粮的方法，都是解脱成佛的方法。我们要解脱成佛，就要靠九乘佛法，除此
之外没有别的选择，没有别的方法。有钱有权也不能使我们从烦恼痛苦中解脱。

但现在的人都是颠倒的，每天为了赚钱、争权而奔波忙碌。赚不到钱，争不到权，就烦恼痛苦。即使最后
发财了、有权了，依旧烦恼痛苦，甚至烦恼痛苦更大了。你们现在结婚、生孩子、赚钱，都像是扔石头砸自己的头。不懂事的孩子玩耍时，觉得有趣，把石头扔到天上去了，掉下来却砸中了自己的头，这个时候才知道疼，才知道哭，但是晚了！佛讲过，追求世间的福报，拥有世间的福报，这些都不是让你真正脱离烦恼、痛苦的方法，都不是让你幸福快乐的方法。九乘佛法都是解脱烦恼与痛苦，获得永恒的快乐与幸福的唯一方法，除此之外，没有别的方法。若是你真想脱离烦恼、痛苦，真想获得幸福快乐，唯有修持九乘佛法。
我们都是想解脱成佛的人，就要学修九乘佛法，但不是九乘佛法都要学会，都要精通，都要修成，都要圆
满。
九乘佛法按成就的快慢，可分为三条道：远道、近道、捷径道。这三条道都是通向彼岸、通向佛果的大道，
我们应该根据自己的根基和意乐进行选择。我们可以用火车、飞机和火箭三种交通工具来做比喻。
显教三乘（声闻乘、缘觉乘、菩萨乘）都属于远道。若是我们选择了远道，就相当于选择坐火车，成就的
时间很漫长，数劫才能圆满成佛。比如我等大师释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后才成道，非常不容易。
密教外三乘的事部、行部、瑜伽部和密教内三乘之玛哈瑜伽和阿努瑜伽都属于近道。若是你选择近道，就相当于选择了坐飞机，需要如法修行五世、七世或十六世才能成就，才能获得双运金刚持的果位——佛果。若是内密玛哈瑜伽和阿努瑜伽修得好，在临终中阴或法性中阴的时候就能成就，这是一生一世成就的，是最快的方法了，但是需要通过苦行，勤奋努力地修行，非常不容易，危险性也特别大。
密教内三乘之阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）即光明大圆满法，是捷径道。若是你选择了捷径道，就相
当于选择了坐火箭，上等根性之人即刻成佛，中等根性之人即身成佛，下等根性之人七世之内也可成佛。阿底瑜伽是九乘之巅，是最方便、最快速、最直接的路。它能直指人心，直指心性，立地成佛。直指心性就是直接指出心的性，万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。

现在在座的大部分人都没有选择远道和近道，而是选择了捷径道，选择了学修光明大圆满法。光明大圆满
法一共有六十四万续（显宗是经，密宗是续，都是佛讲的法），分为三部：心部、界部、窍诀部。我们现在要学修的是窍诀部。
窍诀部又可以分为四类：外类、内类、密类和无上极密类。无上极密类一共有十八续，分为两类：广大班
智达类和甚深古萨里类。广大班智达类是龙钦巴尊者的《龙钦七宝藏》。甚深古萨里类有四心滴，分为母心滴和子心滴。莲花生大士的《空行心滴》和布玛莫扎的《秘密心滴》属于母心滴；子心滴也有《空行心滴》和《上师心滴》，《空行心滴》和《上师心滴》的心髓是《甚深心滴》。四心滴的精髓都总集在大圆满龙钦心髓里。广大班智达类的教法——龙钦巴尊者的《龙钦七宝藏》以理论为主，理论多，逻辑多，分析多，涉及
面广，学修这类教法需要广闻博学。甚深古萨里类的教法以窍诀为主。“古萨里”是乞丐修行者、简单的意思.因为我们没有那么多时间学修广大班智达类的教法，我们选择最简单、最容易的修行方法，就是甚深古萨里类四心滴的精髓——大圆满龙钦心髓。它分为加行和正行两部分，加行包括共同四外加行、不共同五内加行以及三特加行。
学修共同四外加行的主要目的是生起出离心。出离心是断除对世间的贪着，日日夜夜求解脱。对世间的贪
着是六道轮回的根，是一切烦恼、痛苦的来源。
现在一说修出离心，很多人就以为家、财产、地位、名气等都不能有了，这不是出离心，佛没这样要求我
们。我们可以有家，可以有财产、地位、名气等世间的福报，但是不可以对这些世间福报有丝毫的贪着。有贪着就有轮回，有轮回就有痛苦。
大家要听清楚：贪着是一种障碍，它会障碍你成就的！你成家、生孩子、工作、赚钱等，都是为了快乐，
为了幸福。这是你最终的愿望与追求的目标，但是你并没有因此得到快乐与幸福。若是你想实现愿望、达成目标，首先要断掉贪着，这样快乐和幸福就自然围绕你。不要追求快乐、追求幸福，当你无所求的时候，你才无所不有。佛没说什么也不能有，佛说了不能有贪着，因为有贪着就有轮回。我们看《十二缘起》里讲“生”是因

“贪”而来的，没有“贪”就没有“生”。因贪心、业力而来的就是轮回，因慈悲、愿力而来的就是涅槃。“轮回”和“涅槃”都是形容词，轮回形容烦恼和痛苦，涅槃形容快乐和幸福。灭尽了烦恼，灭尽了痛苦，这叫寂灭；脱离了烦恼，脱离了痛苦，这叫涅槃。
我们要摆脱轮回、趋入涅槃，不是从这个地方搬到另外一个地方。是轮回还是涅槃，主要看心态。如果是
因贪心而转生来的，就是被业力牵引而来的，就是不自由的，就是轮回。佛菩萨也在我们当中，但他们是以悲心而来的，是为度化众生而来的，是以愿力而来的，他们不在轮回中。《普贤行愿品》云：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”虽然莲花是水里长出来的，但是它不受水的染污；虽然日月在虚空，但是它不耽著于虚空。同样，佛菩萨也在人间，但是他们不可能被轮回染污，不可能被凡夫染污。因为他们的心是了了分明、如如不动的。心里没有任何障碍，对一切法都通达无碍，没有一点疑惑与迷茫，心里非常清净，非常明了，所以叫“了了分明”。没有被轮回染污，没有被凡夫动摇，所以叫“如如不动”。
若是心清净，处处都是净土；若是心不清净，处处都是尘土。你的师父法力特别强，你的上师加持力特别
强，他们像抛石头般地把你抛到了极乐世界，但是你睁开眼睛一看，还是在乱七八糟的地方，这都是你的心不清净的缘故。心不清净，到哪都不清净；心清净了，到哪都清净。佛菩萨为了度化众生来到了人世间，他们虽然在尘土当中，但因为心净，所以土也净，到处都是清净的。所以说轮回和涅槃，净土和尘土就是一念之间。念转不过来就是轮回，就是尘土；念转过来了，就是涅槃，就是净土。一个是烦恼的、痛苦的，一个是快乐的、幸福的。大家要明白出离心的真正含义。我们要断除对世间的贪着，但是可以不影响正常的生活与工作。有些人怀疑：“生活的同时还要断掉贪着，可能吗？”有方法就能，共同四外加行就是方法。
四外加行修好了，懂得了人身难得、寿命无常，深信了六道轮回、三世因果，对世间的贪着自然就消失了。贪着和烦恼的起因是无明——没有明白诸法的真理与实相。
贪着、烦恼是庸人自扰。不执着不烦恼，一样可以生活、工作，而且生活会更幸福，工作会更圆满。这是
福德圆满、智慧圆满的一种方法，也是一种快乐的活法。你可以生活，但是不要痛苦地活，应该快乐地活。佛法

是种快乐的活法，我们修持佛法就可以开心快乐地生活、工作，从生活、工作当中摆脱烦恼与痛苦。
我们要断除对世间的贪着，要从六道轮回中解脱，要生起出离心，就要通过正确的方法，就要学修共同四
外加行，最后才能实现。对人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理，有甚深的体会并生起定解时，才能断除贪着，生起真实无伪的出离心。你们现在的状态是：茶余饭后，闲着没事做了，才学佛修行，偶尔参加共修，平时根本不学修。烦恼、习气是无始劫以来的串习，哪有这么容易就断掉的？要经过修炼、磨炼，最后才能成功！你可以上班、工作，但是要时刻提起正念。
其实你不需要明白太多佛理，佛讲的每一句话都是窍诀，都能让你脱离烦恼、脱离痛苦。比如：诸恶莫作，
众善奉行。就这么简简单单的两句偈诵，却涵盖了很多内容。我们要时刻提醒自己、观察自己、改变自己、纠正自己，这就是修行；无论是在生活中，还是在工作中，大家都要一点一滴去做，这就是修行。

暇满难得 第二讲

要断除对世间的贪着，生起真实无伪的出离心，只有依靠学修四外加行。你可以有世间的福报，但是不可
以贪着。若是对世间有贪着，就要六道轮回，就要感受无穷无尽的痛苦；若是对世间没有贪着，世间的福报也是弘法利生的一种工具和方便。
“为自己不求世间福报，为众生要求世间福报。”求和求不一样，为自己求和为众生求不一样。为自己求
是有贪着的，是不清净的，这里面有分别。求和不求，肯定不是一体的，求就是求，不求就是不求。为众生求是没有贪着的，是清净的。这个时候求而不求，不求而求，是一体的，没有分别。所以我们可以有世间的这些福报，但是不可以贪，不可以有贪心、贪着。
修出离心就是要断除对世间的贪着、贪恋，日日夜夜求解脱。解脱是从痛苦中解脱，从烦恼中解脱。解脱
不是要逃避现实，不是要离开人间，而是身在人间但没有烦恼，没有痛苦。
《三主要道论》里讲的出离心的标准，是对世间没有贪着，日日夜夜求解脱。今天为什么又强调这个呢？
因为很多人都理解错了，包括很多藏民都理解错了。他们认为，既然不能有世间的福报，那就应该把现在拥有的一切全部放弃。实际上这是逃避心。我一说日日夜夜求解脱，很多人就认为要离开红尘，依止寺院或者其他寂静处。
我们是要依止寂静处，刚开始的时候需要依止外在的寂静处。当我们修到一定层次的时候，处处都是寂静处。除了外在的寂静处，我们最好依止内在的寂静处——心里没有贪着，没有杂念。寺院等外在的寂静处，虽然对境少，外在的违缘、障碍少，但是如果我们内心不清净，没有正知正见，就跟在红尘中一样了，很难清净，很难解脱。
出离心有两个要点：一是断除对世间的贪着、贪恋；二是求解脱，就是希望从烦恼、痛苦中解脱。我们希
求在人间没有痛苦，没有烦恼，这叫求解脱。我们作为凡夫是逃不了，躲不掉这些烦恼和痛苦的。但我们可以有

智慧、有定力，这样不管在哪里都没有烦恼和痛苦，都是快乐幸福的。那么怎样才能达到这样一个目的，实现这样的一个愿望呢？就要靠学修共同四外加行。为什么说是共同呢？因为这是小乘大乘，显宗密宗都必须要学要修，而且都要学会修成的内容。
学修共同四外加行也是有程序、有次第的。首先要学修暇满难得，要懂得珍惜人身。如今无论是行善还是造恶，主动权都掌握在自己的手中，如颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”得人身不容易，如果能好好地珍惜它、利用它，把它用在正道上，它就是到达彼岸的航船。否则，它就是轮回的坠石，会把你沉入到恶道、轮回里，永远不能解脱。堕落恶趣，尤其是下地狱特别容易，但是得人身却特别难。有的人说：“不是说众生都有佛性，都可以成佛吗？那么众生都成佛了，轮回不就空了吗？众生没有了，轮回不就结束了吗？”
以前在喇荣的时候，我们经常辩论这个问题。那时，我觉得这是很难解决的一个问题。我们通过各种逻辑
也分析过、推理过，到最后也没有一个明确的结论。但是，现在看起来不难，太简单了！轮回是无始无终的。虽然众生都有佛性，都可以成佛，但是没有都成佛的时候。因为虚空无边，众生无边，众生太多了。那这么多的众生都在哪里呢？大部分众生都在地狱里。现在我一讲因果，一讲不许杀生，不许这样那样，否则就会下地狱，很多人都不相信。“下地狱有那么容易，那么快吗？简单的一个行为或者一个念头就下地狱了啊？”是，下地狱太容易了！我们的一举一动，包括每一个起心动念，都可能是下地狱的因。
佛在经中讲过，地狱的众生犹如整个大地的微尘，天界和人间的众生犹如指甲上的微尘。指甲上几乎没有
微尘，如果把指甲上的微尘放在大地的尘土里，然后让你去找，根本找不到。同样，虽然现在整个世界大约有六十多亿人口，但是把所有的人放入地狱的众生里，然后让你去找任何一个人，你找一百年、一千年甚至一万年，恐怕也找不到！相对而言，可以说人根本不存在！人与地狱众生的数目相比，差距太大了！
为什么人这么少，地狱众生那么多呢？就是因为下地狱太容易，得人身太难了！《涅槃经》等佛经中也以 “光壁撒豆，颗粒难留”来比喻人身难得，得人身就像往特别光滑的墙上撒豆子一样，没有一粒豆子能停留在墙

上。同样，在六道轮回的过程中，如果我们不珍惜，把握不住这次得人身的机会，没有好好地利用它的话，一旦失去了、错过了，就再也没有得人身的机会了，再也没有这个福报了！一失人身，千劫难逢啊！有些人会说： “得不到就得不到吧，人身也是一种苦。”是，人身也是不净的、无常的、虚假的东西，没有什么可执着的，也没有什么可留恋的。但是，得人身是解脱成佛唯一的机会，这是我们要好好珍惜，好好把握的。
佛在经中讲过，人身比天人还殊胜。从世间的角度来看，天堂多好，天人的福报多大啊！天人都有神通、
神变等这些世间的福报，我们与天人相比，是有天壤之别的。天人一天、一小时，甚至一刹那享受的物质或者其他福报，我们一生都享受不到，即使是人类中最有福报的人，也不能与他们相比。那为什么佛还说人身比天人还殊胜呢？这是因为，从出世间的角度来看，人能学佛修行，能解脱成佛，而天界的众生则不能，所以说人比天人更有福报。
天界的众生福报太大了，他们只顾享受福报，根本无法生起出离心。他们每天吃喝玩乐、散乱放逸，即使
遇到了佛法也精进不起来。现在生活在大城市里的人也一样，他们富有，条件优越，暂时感觉不到那些粗大的痛苦，所以学佛修行很难精进起来。
我们很难意识到，很难觉察到行苦和变苦等痛苦。行苦就是六道轮回，因为它是无常的、虚假的。其本性
就是一种苦，要么是苦的因，要么是苦的果，都离不开痛苦。但是，除了有修行的人之外，一般人很难觉察到这些痛苦。因为无始劫以来，我们在六道轮回里已经适应了，苦惯了，所以感觉不到。变苦是万事万物都在刹那刹那当中变，随时随地都在变化，但是我们也觉察不到。这些是人道众生三大根本苦里的行苦和变苦，另外还有苦苦，以及生老病死苦等八支分苦。
生苦。我们从母胎中出生时，都经历过，感受过，只不过现在都忘记了。同样，我们都感受过病苦，但是病好了以后也忘记了。当病魔缠身的时候，我们心里会想：“有病了，多难受、多痛苦啊！我现在什么也不求，只求病快点好。若是没有病，多快乐、多幸福啊！有钱没钱无所谓，有权没权无所谓，吃什么穿什么都无所谓，只要病好了就行。”等到病真的好了，就忘了这些痛苦了，想法又多了，会想：“如果我有钱了，有了一百万；

如果我有权了，能指挥成千上万的人，那个时候，我多幸福、多快乐啊！”刚才希望病能好，这是你追求的一种快乐和幸福。现在病真的好了，但是你又开始想东想西了，这时快乐和幸福又离开了，没有了。有的人家里条件好，身体暂时没有什么病，也很年轻，死亡还没有降临，就觉察不到痛苦，认识不到痛苦，所以生不起出离心。天界众生只有在出现死亡的征兆时，才知道快要死了，之前连得病的可能性都没有。他们世间的福报太大
了,什么也不缺，想要什么就有什么，想干什么就干什么。所以每天都这样放逸、散乱，根本生不起出离心。没有出离心，就无法受持别解脱戒，所以没有解脱的机会。
佛在经中讲过，只有人间的三大洲——东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲的男众和女众，才是别解脱戒
的戒器。北俱卢洲的众生和天人差不多，他们太富有了，条件太好了，整天吃喝玩乐，放逸散乱，根本生不起出离心，也不能成为别解脱戒的戒器。因此佛才说，人身比天界的天人还殊胜。人身是解脱成佛唯一的条件与机缘，若是我们错过了，就再也没有解脱成佛的机会了。对于一个真正渴望解脱成佛的人来说，这是件大事，是头等大事！这是千载难逢的机会，大家不能错过啊！
人身有三种：普通的人身、特别的人身和暇满的人身。有的人不仅没有法福——没有学佛的根基、修行的缘分，连世间一般的福报——钱财、权力、势力、
名誉、神通等都没有，这是普通的人身；有的人虽然没有学佛修行，但是财富圆满、权势显赫、名满天下、神通广大，这是特别的人身。这两种人都没有学佛修行的机缘，都是浪费人身、虚度光阴。暇满的人身也就是珍宝般的人身。如意宝能满我们的愿，能赐予我们世间的福报。暇满的人身就如同如意宝，能赐予我们究竟的利益— — 解脱成佛的福报，这是珍宝般的人身。
我们学修暇满难得就是要断除浪费人身、虚度光阴这种想法和行为，成为暇满的人身。就是思维得人身的
因缘，思维各种难得的比喻，思维数目差别，通过这些方法而修人身难得。我们学修暇满难得，最终要达到的目的和效果是：真心实意地想利用已经得到的人身，去承办自他解脱成佛的究竟利益，然后认真地、精进地去做、去落实。真正懂得了暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘和条件，发自内心地珍惜人身，精进学佛修行，争取早日

解脱成佛，如同一生中从未睡眠过的金厄瓦格西一样。
得人身不容易，在这些不同的人身里，唯有暇满的人身才具有解脱成佛的机会。有了暇满的人身，才能真
正地学佛修行，最后才能成就。什么是暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身是暇满的人身。处于八种无闲暇处的众生根本没有学佛修行的机会，根本不具备学佛修行的条件。八无暇处。如云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”
一、地狱：地狱有八热地狱和八寒地狱。在八热地狱里，到处都是燃烧着的红红的铁板，到处都是炙热的
火焰；水是炽热的铁汁，山是燃烧的铁山。一般的众生，比如我们人类，一到那个环境中立即会被烧焦而死，刹那也无法生存。地狱的众生，身体特别庞大,又瘦又黑，皮肤像婴儿的皮肤一样，又嫩又薄，承受力特别弱，他们除了要忍受狱火的煎熬外，还要承受狱卒们打、砍、割等痛苦，但因业力却死不了。
地狱众生要承受的痛苦，不是几天、几年，而是上百年、上千年。复活地狱的众生，彼此一见面就像见到
杀父仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力所感，天空中自然幻化出各种兵器，然后互相残杀。他们死了之后，天上会传来一种声音：“愿你们复活”，他们立即就复活了，接着又继续相互残杀，然后又都死亡，这时空中再次出现“愿你们复活”的声音，他们又都复活了。一切都是因自己的业力所现，因业力所感。所以，地狱里的众生根本不会死亡，业力穷尽的时候才会真正死亡。
业力不可思议，你们可能想象不到，可能会不相信。其实，我们在人间也能观察到类似的现象，比如说厕
所里的那些小含生，若是人在那种环境下，仅仅几分钟也无法能够生存，很快会死掉。但是那些众生却死不了，要不停地感受痛苦。为什么它们会出生在那样的环境里，不停地感受那样的果报呢？这也是自己的业力，业力现前的时候就是这样。
地狱的众生也是如此。虽然环境特别恶劣，痛苦非常难以忍受，但他们在业力穷尽之前是不会死的，要一
直不停地感受极大难忍的痛苦，白天不歇，晚上不眠，一刹那的间歇都没有。地狱里连佛、法、僧三宝的名字都听不到，根本没有机会思维或者学佛修行。

八寒地狱到处都是风雪交加，冰天雪地，我们这些南瞻部洲的众生到了那里，一刹那都无法生存，立即就
会被冻死。八寒地狱的众生在严寒里感受着难以言喻的痛苦，身上起泡，被冻裂成八瓣、十六瓣、三十二瓣，裂开的地方流脓、流血，因业力所感，还被那些长着铁嘴的众生咬、啄。所以他们也没有学佛修行的机会。
八热地狱、八寒地狱都是真实存在的，那里的众生所感受的痛苦，只能是大概地形容、描绘，除非亲自感
受，否则没有办法真正形容、描绘。也许有人不相信，但是看看人类所感受的痛苦也能略知一二。虽然每个人都有生老病死苦，但都不一样。有的人活着的时候特别艰难，简直生不如死，有的人死的时候特别难，死还死不了。现在的医院就像地狱一样，好多病人躺在病床上，虽然根本没有活的希望，但是却死不了，病了一年、两年、三年，甚至十几年还没有死，就这样日复一日、年复一年地感受着病痛的折磨。有的人生病后，很快就能痊愈；有的人病魔一缠身，就是一生一世的事。死也是，有的死得那么轻松，走得那么快；有的要死却那么难。这都是因业力所感。还有畜生道的众生所感受的痛苦也有类似之处。这样观察、思维后，我们很容易就能明白，很容易就能感受得到。
刚才讲地狱的痛苦的时候，你们虽然嘴上没有说什么，但心里可能嘀咕：“能有这么严重吗？是不是佛和
上师在吓唬我们，为了让我们精进修行，让我们生起出离心讲的方便语啊？不可能，哪有冰天雪地？哪有到处燃烧的铁地、铁山，炽热的铁汁？那都是谁建的啊？那么多铁都是从哪里弄来的啊？那么大的火是谁烧的，谁在那边工作啊？那是多大的工程啊？谁在给他们发工资啊？”有些人的脑子里只想这些。
佛在经中讲的，不用安排人来做这些，那是众生自己的业力感召现前的。有这样的业就有这样的果，都是
自然形成的，都是因业力所现，因业力所感。
人间有很多生不如死，活得特别艰难的众生。比如畜生道的众生，它们所感受的痛苦，我们根本不能忍受。
有些人去饭店吃猴子的脑浆，他们把猴子绑在餐桌下面一个固定的地方，餐桌上面只能看到猴子的头顶，然后把猴子头顶的皮割开，用锤子把头骨打碎，把脑浆从中取出来，然后蘸着油吃。他们吃的同时觥筹交错、谈笑风生。几个小时以后，他们吃好了，走了，服务员才把捆着的猴子拉出来，这时猴子还没有死。有些人把活鱼的内脏掏

出后，将鱼放进油锅里炸，这时鱼还没死，还在锅里蹦。这还算是轻的，还有好多惨不忍睹的事实。这样观察思维以后，就会觉得地狱的众生要感受那些痛苦也是可以理解的。
你们到饭店，到养殖场看看就能感觉到，畜生和畜生的命运也不一样。有的畜生没有福报和缘分，我们买
牦牛、羊放生的时候，如果没有遇到它们，它们只能被送到屠宰场杀掉，非常悲惨！有的畜生被放生了，保全了生命，比如我们放生的那些牦牛和羊，它们在草原上喝的是矿泉水，吃的是冬虫夏草，没有人伤害它们，特别自在、特别有福报，我们这些人都不如它们有福报！
我们总想逃避，一说地狱、饿鬼等恶道的痛苦，都不愿意听。大家不要逃避，应该多观想、思维。刚开始
观想、思维的时候，也许我们心里会有难受或厌烦的心理，但是这对我们生起出离心，对我们解脱的帮助非常大。若是我们不思维、不观察、不了解这些，心是很难被降伏的。
我们要通过各种方法调伏自心。有时候心里难受，甚至生起了厌烦，这也是调伏自心的一种方法。不能总
让心享受、快乐，不要总是惯着它、护着它、哄着它，这样它就会被惯坏，就会越来越不听话，以后可能会做出让你无法想象的事情，会给你带来不可想象的后果。就像有些孩子被父母、爷爷奶奶娇惯、宠爱，结果都不成熟、不懂事，最后都成为社会的败类了。
有些父母特别会培养孩子，有时候让他享受，有时候让他受苦，让他经历各种事情，给他机会磨炼，结果
他享受的时候也不会骄傲，受苦的时候也不会怨恨，很稳重，很有定力，有一定的生存能力，能非常好地适应社会。这种人才是真正的人，才是成熟的人！若是一会儿高兴，一会儿伤心，这种人还没有真正进入人道，这种人还没成为真正的人，这种人就是社会的负担！
心也一样，你磨炼它、训练它，它就会变得非常听话、非常调柔，让它享受，它也不会得意或骄傲；让它
受苦，它也不会怨恨或失落，最后让它怎样都行。这时，它才能弘法利生，之前没有资格。
二、饿鬼：有空游饿鬼和隐住饿鬼。隐住饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。饿鬼主要是日夜不停地
感受饥渴的痛苦。它们几百年甚至上千年里连水的名字都听不到，一点点的食物都找不到，饥渴难耐，但是还死

不了。所以饿鬼根本没有空闲学佛修行，没有学佛修行的机缘。它们连三宝的名字都听不到。
三、旁生：有海居旁生、散居旁生。这些旁生非常愚昧，总是互相残杀、互相吞食。我们从《动物世界》
里就能看到，那些动物的心没有刹那的安宁，吃一口草也要东张西望，时刻处在危险当中，随时都有死亡的可能。它们特别愚痴，给它们念再殊胜的经，给它们念再有加持力的咒语，它们也听不懂。你告诉它们，只要念一句 “阿弥陀佛”或者“观音心咒”就能解脱，它们也念不了。它们不懂佛法，根本没有学佛修行的机缘。
以上是三恶趣的现状，三恶趣的众生都没有学佛修行的机缘。
我们现在最起码得到了人身，已经远离了这三种无暇处，但是在我们的阿赖耶识当中，都有堕落恶道的因
缘，将来因缘成熟就会堕落到三恶道。所以，我们现在要发誓发愿：宁可舍弃生命，决不再造堕落恶趣的因缘，不再投生为三恶道的众生。然后实实在在地去做，把这些堕落三恶趣的因缘断除掉。我们现在还是个凡夫，也许还会经常散乱、造业，但这是我们必须要思维、要观察、要做的事情。
这几天我们讲四外加行，讲暇满难得，大家一定要如理如法地思维、观修！这对你们的解脱非常有帮助，
可能你们当时不一定能感觉得到。如同一个人生病了到医院治病一样：不管是打针，还是吃药，都需要过几个小时，过几天才能见效。同样，学修四外加行尤其是思维暇满难得，当时不一定能有明显的效果，思维这些也许心更乱、更难受了，但是静下心来，过了一段时间以后，感觉就不一样了。我为什么给大家讲这些？你不是要开心快乐吗？如果不经历痛苦，就感觉不到快乐；如果不经过磨砺，就不能成佛！经历痛苦，这是你获得快乐的一种方法。
大家一定要依教奉行，不要有太多的要求与需求。万缘放下，统统都放下，到时候就会有效果的。你的身
口意已经交给上师三宝了，不要考虑自己解脱成佛的事，你只要依教奉行去做，到时候就解脱成佛了。
成佛的道路，你自己无法摸索；解脱的方法，你现在很难掌握。但是，这些上师三宝都有。我们现在学修
的四外加行、五内加行、特加行与正行，是从基础到圆满的方法，是让你从一个凡夫成为圣者的过程，你只需要依教奉行！若是你自己独自摸索，会影响效果，最终无法解脱。你放下一切，依教奉行，才是真正的师已摄受。

若是你的心定不下来，总是飘忽不定的，上师想摄受你也没有办法。永不退转的信心，坚定不移的信念就
像圆圈，上师的加持就像抓钩。你的信心、信念圆满了，加持的钩子才能把圆圈钩上来。如果你没有圈或者飘忽不定，上师加持的钩子就钩不到你。所以，你要把心定下来，不要着急。学佛修行的事情不是不急，是让你不要太着急。每天都有每天应该学修、思维、观修的内容，你按照课程表的安排，今天该思维、观修哪节内容，就思维、观修那节内容，这个可不能落下。这样循序渐进地去做，到时候就好了,最后就都圆满了。

暇满难得 第三讲

人身非常难得，得到了意义特别巨大。我们依靠这个人身可以解脱，可以成佛，这是人身特有的功德。若
是没有得到人身，在其他道里不能学佛修行，也不能解脱成佛，所以要珍惜人身。能利用这个人身学佛修行，解脱成佛，这才是真正的珍惜人身，这才是人身真正的意义！
人身分三种：普通人身、特别人身和暇满人身。人身非常难得，但是我们得到了。我们不能成为普通的人
身，也不能成为特别的人身，一定要成为暇满的人身，这样才不会浪费人身，不会虚度光阴。普通的人身，连世间的成就都得不到，更不用说获得出世间的成就了。这样，这个人身就浪费了，太浪费了！还有一种是特别的人身，它虽然有一些世间的成就，有钱有权，但也是浪费人身、虚度光阴。这也不是人身特有的功德，不是人身真正的价值。
其他道的众生，像天界的众生福报特别大，财富也特别圆满。如财宝天王（多闻天王），他拥有的财产相
当于人间所有财产的总和。饿鬼道中的空游饿鬼有的也特别富有，不但财富具足，而且权力也特别大，人间很多人的命运、生命，都掌握在它们手中。还有旁生道的龙王，龙宫里的众生，也是财富具足，有非常大的权力与势力。所以，有财产、有权力，不是人身特有的价值，也不是人身特有的意义。即使是特别的人身，也是浪费人身、虚度光阴，因为没有发挥人身真正的作用，没有得到它真实的利益。那么，什么是人身真正的功德和意义？什么是人身特有的价值呢？承办解脱，成就佛果，这是人身特有的功德、意义和价值，这才是真正的珍惜人身。
珍惜人身，真心地利用人身解脱成佛。不但要有这样的想法，还要有这样的行为；不但要有这样的动机，还要有这样的结果。不浪费人身,去掉浪费人身的思想和行为，真正能够去做珍惜人身的事情，这才是我们今天学修暇满难得的目的，才是我们要达到的最终的结果。否则就白学、白修了。
现在我们要仔细观察自己是不是暇满的人身。若是还没有成为暇满的人身，就没有解脱成佛的机会了，连

学佛修行的机缘都不成熟，条件都不具备，怎么解脱，怎么成佛呢？要想尽办法让自己成为暇满的人身，这样才不会浪费人身。远离八种无闲暇处，获得八种闲暇，具足十种圆满的人身，就是暇满的人身。暇是闲暇，满是具足。十种圆满，是观待自己要具足的五种圆满和观待它缘要具足的五种圆满。
首先，我们要远离八种无闲暇处。第一，地狱处；第二，饿鬼处；第三，旁生处。这三处的众生，根本没
有空闲修行。他们所处的环境根本没有佛法，连三宝的名字都听不到。因为他们业力太重了，所感受的痛苦无穷无尽、难以忍受，而且要日夜不停地感受痛苦，根本没有学佛修行的想法与动机，根本生不起学佛修行之心。观察自相续：我们现在还没有下地狱，所以远离了地狱；没有投生为真正的饿鬼，所以远离了饿鬼道；没
有投生为旁生，所以也远离了旁生道。可以说，我们远离了这三种无闲暇处。
昨天给大家讲了，虽然我们目前还没有堕入三恶道，但是在我们的阿赖耶识当中，在我们的相续当中，有
堕入恶趣的因，有堕入三恶道的种子。所以我们现在应该下决心，为了生生世世不再堕入恶趣，要想尽办法，抓紧时间，把堕入恶趣的因、种子全部去掉；应该发誓发愿，再也不要堕入恶趣，再也不要堕入这些无闲暇处，这是我们现在要做到的。这些虽然也不容易做到，但是很重要啊！
大家真的要精神集中，深入地思考。虽然我们目前还没有堕入恶趣，也可以说是远离了这三种无闲暇处，
但是死亡无常，生命无常，死期无定，随时都有死亡的可能，随时都有堕入恶趣的可能。现在我们在大殿里，这样站着走，直着坐，但是也许到了明天，就会成为一个头上长角、脚上长爪、爬着走的愚痴、可怜的众生。
我为什么在此处强调这些呢？因为以前我也多次地学修暇满难得，每次思维时都觉得，自己没有堕入地狱，
不是饿鬼，不是旁生，也没有投生到长寿天，闲暇都具备了，就这样没有深入地思考，轻松地就过去了。我怕你们也这样。学佛修行就要扎扎实实，深入，再深入，不能这样蜻蜓点水般地思考一下就过去了。
今天讲其他的无暇处。
四、长寿天：三界有欲界、色界、无色界。色界有初禅天、二禅天、三禅天、四禅天。很多书中描述，长
寿天在四禅天的东北角，就像被火烧焦的树干一样黑乎乎的地方。阿琼堪布在《前行备忘录》里讲：这也

是一种方便的说法，其实修无想禅的人在哪里死了，就在哪里入定了。

长寿天的众生寿命都特别长。他们能在没有苦乐，没有善恶，在无想的状态中入定，从而度过好多大劫
（劫有小劫、中劫、大劫，八十个中劫是一个大劫）。虽然时间非常漫长，但是对他们来说时间过得非常快，就是一瞬间。
以前藏地有一个喇嘛在山上修炼。有一天，他在快要吃饭的时候入定了，出定的时候，饭菜都已经腐烂了。
但是他感觉就是一瞬间，就是一会儿，实际上已经过去好长时间了。
入定以后，会感觉时间过得特别快，虽然过了好几个大劫，但是对长寿天的众生来说不是很长。他们在那
种状态当中，怎么能学佛修行？怎么能解脱成就呢？所以长寿天的众生根本没有学修正法的机会，根本没有解脱成佛的机缘。他们始终把那种入定的状态视为解脱，认为那才是最究竟、最圆满的境界。如同点油灯一样，油没有了，燃着的火自然就熄灭了。等到业力、因缘穷尽的时候，他们就会从那种状态中出来，然后烦恼依旧、习气依旧、痛苦依旧，和以前一模一样，什么变化都没有。这个时候他就会生起邪见：“啊？原来我没有解脱，没有成佛，我上当了！”一下子就会堕落地狱，感受地狱的痛苦。
现在很多人都说自己在修禅宗，在修大圆满，却不闻思，连简单的佛理也不懂。不取舍因果，想杀生就杀
生，想吃肉就吃肉，想做什么就做什么。他们认为没有什么可取的，也没有什么可得的，一切都是空的。拿一个 “空”字来概括一切，代替一切，多可怕啊！
无论在汉地，还是在藏地，很多人都没有足够的闻思就开始修大圆满。还说不需要闻思，不需要修加行，
直接修大圆满正行就可以了。一听说修大圆满正行的人是有大福报、大根基的人，自己也在那边装有大福报、大根基，糊里糊涂地这样学、那样修。还有很多人装作是修禅宗的。这些人中的大部分人，连一般的入定、禅定的功夫都没有，他们按自己的理解，要求自己无论是善的念头，还是恶的念头，都不能有、不能想，就在无记的状态中入定。若是功夫深了，也能修出一些世间的禅定，也会出现一些神通、觉受和喜悦。但是这种人将来只会有两种结果：一种是堕入旁生道，另一种是投生到长寿天。

旁生道的一些众生能冬眠很长时间，几个月、几年，甚至几十年。冬眠也是一种入定，但它只不过是旁生。
怎么会有这样的旁生呢？它们很多是以前修无想禅，修禅宗和大圆满法修偏了的人转生的。这些人为什么堕入恶趣了呢？因为他们连基本的断恶行善和正知正见都没有！这些人还有神通，在这种状态下入定，来世就会投生为旁生。
这种冬眠的动物可以在睡眠的状态中保持很久。睡和睡不一样，那不是一般的睡，而是一种入定，可以几
个月、几年，甚至几十年不出来。这样的动物就是曾经在人道修无想禅定，在无记的状态中入定，但连基本的正知正见、断恶行善都没有的那些人投生的。即使他们投生为旁生、堕入恶趣了，但是他的那种果报也不会消亡。在旁生道里，他们成为了比较特别、能入定的动物。
长寿天是天界，是上三道。修行人必须要有基本的正知正见、断恶行善，再加上有禅定的功夫，就会投生
到长寿天，在那里感受果报。阿琼堪布那样讲，也是一种方便的说法。其实修无想禅的人，在哪里死了就在哪里入定了。但是其他书里，就像刚才我们讲的那样写的。
所以要注意，不要乱打坐。我说过，我们现在也有静修，也就是观修，但真正的静修是在有见地的基础上
才有的。没有见解不能静修，不能入定。观修的时候，以思维观修为主。实在观修累了，可以静静地坐一会儿，在那种无思想的状态中休息一会儿，但时间不能太长。
但是人都特别懒，就喜欢在无想的状态中静坐，而不愿意思维、观修。对一个渴望解脱的人来说，真的很
危险啊！当你有了一定的见解，生起一定的胜解的时候，在那种认识与觉性当中安住、静坐，才是正确的。没有找到归宿，你往哪儿安住，怎么安住啊？不要胡乱安住！没有开悟证悟、明心见性之前，安住、静坐的时间不能太长。刚才讲的那些投生到长寿天，修无想禅定的众生，多危险、多可怕啊！那样修行，要么堕入恶趣，投生为旁生；要么投生到长寿天，也特别不好。
所以，修行一定要如理如法。该观修的时候观修，该静修的时候静修，不能自己胡乱静修。现在有的人胡
乱打坐，然后身体和精神都出问题了。学佛修行不能好高骛远，刚开始就修那些高深的禅定、高深的法，不可能

有成就。所以要从基础开始，一步一步地修，把基础打好，往下就好修了。若是基础没有打好，统统都是空中楼阁，没有用的。无论对今生，还是对来世都有损害，而且损害非常大，多可怕呀！
我们现在修的这些法，法脉、传承都特别清净、规范，既系统又有次第，从最初到最后，是一条即身成佛
的路。所以不要着急，不要考虑太多，按传承、按次第、按上师的要求做，到时候都会有的。
五、边鄙地：边鄙地属于人间，但是，那是没有佛法的地方。现在世界上好多国家与地区都没有佛法、没有正法。有些地方，以杀生、偷盗等恶业为“善事”，业际颠倒的事情特别多。那里的人邪思邪见特别重，做恶业时特别有头脑、有手段、有方法，特别擅长杀生、偷盗、邪淫、妄语等等。一点佛法都不懂，一点善念都没有，只有一些邪法，这种地方叫边鄙地。
佛在经中讲，佛法中土是佛法兴盛的地方。佛在世的时候，印度的佛法特别兴盛，所以那里是佛法中土。
现在，藏地的佛法特别兴盛，小乘大乘，显宗密宗都非常齐全。藏传佛教分为八大派，各派都有完整的教法，而且无论小乘大乘，显宗密宗的传承都非常保守、清净。佛教从印度传到藏地后，各派的传承从未间断过，从未被污染过，并且都有自己的窍诀，没有窍诀是不可能成就的。在藏地，几乎每个地区、每个人都信仰佛法，可以说佛法遍地开花，所以藏区也是佛法中土。
近几年来，汉地信仰佛教，学修佛法的人越来越多，也取得了一定的成就。佛法在汉地也是遍地开花、非
常兴盛，所以汉地也是佛法中土。这里有佛法，而且我们都可以学修，都得到了利益，取得了一定的成就。所以，我们没有生于边鄙地。
边鄙地是八种无闲暇中的一个，那里的人不能学佛修行，不能解脱成佛，根本没有学佛修行的机缘和条件，
所以是无闲暇处。闲暇不是闲了休息了，没有事做了。闲暇可以理解为有学佛修行的机缘和条件。没有学佛修行的机缘和条件就是无闲暇。不能学佛修行的地方叫无闲暇处。
在此处，我们要注意的是，我们现在生于佛法中土，而没有生于边鄙地，但若是你的所思所想都是贪嗔痴
慢疑，所作所行都是杀盗淫妄酒；特别容易起烦恼，特别擅长造业；无论是杀生，还是偷盗，手段特别多；没有

正知正见，不学修佛法，那就同边鄙地的众生没有任何区别了。
这种人最好到边鄙地去吧！与那些人为伍，那里才有你真正的伙伴。现在出国很容易，几分钟就可以获得
签证，几个小时就可以到达目的地。国外的很多地方都是边鄙地，你这样的人就去那里造业吧！你不应该留在佛法中土，这里没有你真正的伙伴。
若是在佛法中土，就应该好好地利用这个难得的机缘。世界上有三百多个国家和地区，很多地方都没有佛
法，很多人都不学佛，不修行。多么不容易啊！为什么佛法兴盛的地方这么少呢？因为佛法不容易遇到。我们真的很幸运啊！现在很多人，包括很多学佛人，总想出国，总想到其他国家去享受，得到一些暂时的快乐。这么好的一个地方，这么好的一个学佛修行的机缘却放弃了。不知道哪个是好的，哪个是坏的；不知道哪个是重要的，哪个是次要的。是物质重要，还是佛法重要？是表面上的快乐重要，还是内心的快乐重要？这就是愚痴！
精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。物质的享受，本身是一种痛苦；吃喝嫖赌等表
面上的快乐，本身是一种刺激。但众生是愚痴颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。我们不说来世，仅说今生你做的这些坏事，对你的身体、精神只有伤害，没有利益。众生颠倒，造这些恶业，来世肯定要下地狱，要感受无穷无尽的痛苦。
我们现在都不知道什么是真正的快乐。就像有一把非常锋利的剑，上面有一点蜂蜜，你因为贪蜂蜜的味道
舔了一下，舌头就被割断了。你所做的吃喝嫖赌等恶事，就相当于用舌头舔剑上的蜂蜜，等到受到伤害了，才知道后悔：“为了这么一点点利益，我为什么要冒这么大的风险呢？结果把自己害了。”那些经常吃喝嫖赌的人，不是在过日子，而是在混日子，已经不是人了！什么都不正常，思想不正常，行为也不正常。不正常的人就是疯子，甚至比疯子还疯子。为什么这样说呢？因为疯子有病是不自由的，是没有自控能力的；而那些经常去吃喝嫖赌的人，他们有控制自己行为的能力，是自由的，可以不去这样做，但是他们非要这样做，非要变成那样的一个人，不是比疯子还疯子吗？这些人与边鄙地的众生有什么区别？
现在这里有很多年轻人，你们一定要好好考虑，不要进入那个行列。虽然你们没有生于边鄙地，但是，如

果你们将来也去吃喝嫖赌的话，就和边鄙地的众生没有区别了。希望大家都要注意。
六、持邪见：就是有邪见的人。以前，佛在世的时候，印度有很多外道，他们的见解中有常见，也有断见，
这些都是邪见。
有些外道认为，世界和人类等都是神创造的，神是人类的主宰者，他们控制着世界，控制着人类。若是供
养他们、恭敬他们，他们会高兴，世界就能和平一些，人类也能得到一些快乐；若是不恭敬、不供养他们，而且还造一些恶业的话，他们就会惩罚人类，给世界造成灾难，让人类痛苦。这些创造者与主宰者、神是恒常的、不变的、永存的，这种外道观点叫常见。
还有一种外道观点叫断见，他们不承认人有来世，不承认有六道轮回，也不相信三世因果，认为世界和人
类都是无缘无故地生，无缘无故地灭，人死如灯灭一样，什么都没有，都结束了，世界也是如此。
这些外道的邪见以前在印度有很多，佛在世的时候也有。然而在《大圆满前行引导文》里讲，藏地不会有
真正的外道，这是因为第二佛莲花生大士来藏地的时候，藏地的那些地神都不欢迎他，并且阻碍他。这个时候莲花生大士就显现了忿怒相，把那些地神都降伏了，包括十二地母等。当时十二地母里有一个地神母，很有威力，跟莲花生大士对着干。莲花生大士生气了，把手里的金刚杵扔了出去，打中了她的眼睛，从此她就只有一只眼睛了。那些地神的神通、神变都比不过莲花生大士，没有办法，他们只好皈依了佛门。莲花生大士特意吩咐他们，不许外道进入藏区，尤其吩咐十二地母专门负责这件事。因此，在藏区不会有真正的外道。
传说中，萨迦派有一位成就者叫萨迦班智达，当时印度的佛教已经衰落了，外道非常厉害。有一个外道大
师，要跟佛教辩论，由于当时没有能够辩过他的人，于是邀请萨迦班智达到印度与他辩论，结果萨迦班智达辩胜了。外道大师失败后，就皈依了佛门，跟着萨迦班智达前往藏地。当他们进入藏区的时候，天气立刻就变了。萨迦班智达知道外道不能进入藏区的这个传说，心想，是不是十二地母来执行任务了？萨迦班智达就把自己的上衣脱掉，盖在外道大师的头上。十二地母想打雷劈死外道大师，但由于萨迦班智达的法力强，外道大师的头上盖着法衣而无法劈到他。但是最后十二地母从地底下打雷，还是把那个外道劈死了。

为什么要讲这个呢？护法就是这样，当时佛或一些大师降伏他们时，吩咐给他们的任务，他们一定要完成，
否则就是违背了誓言，后果将非常严重，所以他们都非常注意这些。
刚才是一种传说，讲的是在藏区不会有真正的外道，不会有前面讲的那些常见与断见。但是对佛法、对上
师没有信心，甚至有邪见的人，也是持邪见者。我经常给大家讲，佛法和一般的学问不一样，你要学佛修行，就要靠恭敬心和信心，否则得不到佛法的利益。对佛和佛的教法、对上师和上师的教言要有坚定的信心，这样才能成就。
以前，佛在世的时候，善星比丘是佛的侍者，服侍佛二十五年，精通佛法，能背、能讲三藏十二部，但他
精通的是词句，不是真正的含义。他对佛没有生起信心，对法没有生起信心，最终生起了邪见。有一天善星比丘跟佛陀说：“我们两个差不多一样，你也没有比我更突出的功德。三藏十二部你能读、能讲，我也能读、能讲，除了有时候你身上有一些光，这个我没有之外，其他的我们两个都一样，所以我不想再侍候你了，我要走了。” 佛没说什么，就让他走了。他离开了佛陀后，佛就把所有的眷属、弟子都叫到身边，问众弟子当中谁想做佛的侍者。但是谁都不敢做，因为佛特别威严，大家都畏惧佛。最后大家推荐阿难做佛的侍者，因为阿难是佛的亲属，不是很害怕佛。当时阿难要问佛三个问题，若是佛能回答，他就做佛的侍者，佛允诺了。其中一个问题是：“善星比丘离开佛陀会有什么样的后果？”佛讲：“再过七天善星比丘会离开这个世界，死后会在某某花园里变成一个具足九种丑相的饿鬼。”佛的弟子里有与善星比丘关系好的僧人，他们听了，赶紧把这些话告诉了善星比丘。善星比丘心想：“有时候他说话也挺准的，我要注意点，从现在开始我只打坐，七天七夜不出屋，不吃不喝，我肯定不会死的。过了七天以后，再去嘲笑他。”然后就入定了，没吃饭，也没喝水。
到了第七天早上，他口特别干，就喝了一口水，结果还没来得及咽下去就死了。善星比丘死了以后没过几
天，佛陀领着所有的眷属去那个花园。到了花园一看，果然有一个具足九种丑相的大饿鬼。善星比丘虽然已经投生为饿鬼了，但还是不愿意面朝佛陀。可见，人心里的邪见多可怕啊！能当佛的侍者，能跟随佛二十五年，是多大的福报啊！但若是不珍惜，就是这样的下场。

现在有的人说：“我要是能永远跟随上师，跟上师在一起就好了！”不一定，这样也许你就更惨了！真的！
离得越近，接触得越多，也许信心就会越差！真的很难！
阿难做了佛的侍者，直到佛涅槃，阿难也没有成就。这肯定是信心不足。有些佛的弟子，一看到佛就生起
欢喜心，一听到佛说话就证得了初果，就成就阿罗汉了。但阿难跟随佛那么多年，一直没有成就。佛涅槃后，迦叶尊者给阿难定了五项罪名，然后把他从僧众当中赶了出去。阿难很伤心，于是生起了出离心，到森林里修行。他基础好，加上精进修行，最后成了阿罗汉。
因为阿难是听闻第一，要收集佛的教法，必须要靠阿难，迦叶尊者就是为了这点，特意把他赶出了僧团，
不然阿难无法成就阿罗汉；如果阿难没有成为阿罗汉，就不能收集佛的教言，因为只有阿罗汉才有这个能力。尤其阿难是听闻第一，他才有这个能力，迦叶尊者也是为了这样的利益，才那样做的。也是因为这种做法，阿难才成就的。由此可见，离太近了也不一定好，差不多就行，现在我们这样闻思修行才是最好的。
很多人生不起信心，甚至有邪思邪见，不相信六道轮回。虽然口头上没说，但是心里不相信。对他说： “好好念阿弥陀佛，就往生西方极乐世界了。”“阿弥陀佛、阿弥陀佛……能吗？阿弥陀佛、阿弥陀佛…… 能吗？”一边念一边怀疑。告诉他：“不能造业，会下地狱啊！不能打妄语，会下地狱啊！”也是半信半疑。真的，虽然嘴上没有说，但心里不相信六道轮回，不相信三世因果，连基本的正知正见都没有。
什么是世间的正见呢？就是相信六道轮回，相信三世因果。如果连这个基本的正知正见都没有，就别说 “我是修禅宗的，我是修大圆满法的”。如果对上师、对法生不起信心，甚至产生这样的想法：“他怎么这样传法，是这样的吗？”这也是邪见。
持邪见是很容易犯的。如果相续中有邪思邪见，也就是相续被邪思邪见染污的话，根本无法修持正法。所
以大家要观察自己，自己虽然没有常见，没有断见，但是如果对因果、对轮回没有深信，对上师、对法没有信心，甚至有邪思邪见的话，也是持邪见。
远离无闲暇处是很不容易的。地狱、饿鬼、旁生、长寿天，这都是非人的，不是人间的。若是我们自己不

精进、不争气的话，虽然我们没有生于边鄙地，但是和在边鄙地也没有区别了。
七、佛不出世：前面讲了劫有明劫和暗劫。暗劫就是没有佛出世，没有佛法的光明，所以根本无法学佛，
不能修持佛法、修持正法。在暗劫里也会出现一些独觉佛，他们传法不通过口，而是通过神通表示，只有极少数的，而且是特别有缘的众生才能遇到，才能得到。独觉佛没有示现成佛，也没有特意转法轮，没有自己的教法，所以不属于佛出世，也不属于佛已说法。
八、喑哑：喑哑一般是指没有语言能力。但这里指的是意喑哑，是指意根不具足，精神不正常，心智不健
全，无法沟通、交流，跟他说什么都不明白的人，是真正的傻子。这种人无法学佛修行。
这些都是八无闲暇处。八无闲暇处就是八种没有机缘学佛修行，解脱成佛的地方，不能修持正法，更不能
成就。我们就是要远离这八种无闲暇处。远离了八种无闲暇处，就是具足了八种闲暇，就是闲暇的人身。

暇满难得 第四讲

现在很多人都在学佛修行，有的甚至已经学修很多年了，但始终没有得到真正的利益，原因是没有真正地
修持正法。表面看起来很精进、很用功，但实际上都是不如法的。就是学佛修行的条件没具备、因缘不成熟，所以没有学到正法，没有得到利益。
我们现在讲暇满难得，就是讲学佛修行应该具备的条件。若是没有得到人身，根本不能学修正法；若是得
到了人身，但不是暇满的人身，只是普通的人身或特别的人身，也不具备修持正法的条件，也不能学修正法。我们学修暇满难得的目的是为了让自己成为暇满的人身，然后如理如法地修持正法，这样才能解脱，才能成就。暇满人身就是远离八种无闲暇处、具足十种圆满的人身。有了暇满的人身才可以修持正法，才能成就。我
们学修暇满难得的时候，要对照自己有没有具备这些条件，自己的人身是不是暇满的人身。若不是暇满的人身，就不具备修持正法的条件，就不能修持正法，这样盲修瞎炼是不会有成就的。学佛修行一定要如法，若是不如法，反而会造业。正如我们经常讲的：“正法也会变成恶趣因。”若是学
修不如法，不但得不到功德和利益，反而会给自己带来很多的烦恼和痛苦，甚至将来还要流转轮回，还要感受无穷无尽的痛苦。所以，我们经常讲学佛不能盲目地学，修行不能盲目地修，一定要如理如法。怎样才是如理如法呢？首先，要把暇满难得学好、修好，让自己成为暇满的人身，这样才能学修正法，才不会造业。
昨天讲的八无闲暇处，那里没有佛法，没有正法，那里的众生没有学修正法的机缘和条件，不能修持正法。
地狱处、饿鬼处、旁生处、长寿天处，是非人间的四处。边鄙地、邪见、佛不出世（暗劫）、喑哑，是人间的四处。我们已经远离了非人间的四处，现在来看看我们是否远离了人间的四处。
边鄙地：边鄙地没有佛法，没有正法，有一些邪法。那里的众生非常擅长造恶业。我们生于佛法中土，佛
法兴盛，可以说是远离了边鄙地。能学佛修行，这是最重要的一件事，是关系到生生世世的大事。

现在很多人总想到别的地方去，到别的国家去，但是你首先要看看，你向往的那个地方、国家有没有正法，能不能修持正法。作为佛门弟子、修行人，首先应该考虑这点，观察这点。总说“那里能赚钱、能发财”，究竟是赚钱重要，还是修行重要？发财重要，还是解脱重要？你应该这样比较一下，衡量一下。说那个国家或地方条件好，那里自由、幸福，其实你就是为了享受物质生活的快乐与幸福。究竟是你学佛修行重要，还是享受物质的福报重要？根本不考虑有没有正法，也不考虑能不能修持正法。这种人根本没有修行，根本不想解脱成佛，说要学佛修行，说要解脱成佛，都是假的。
你要学佛修行，要解脱成佛，必须要依止佛法中土，要有学佛修行的条件才行。若是那边条件都具备了，
自己也能精进，并且有把握解脱成就，那你到别的地方，到别的国家也行。如果那边学佛修行的机缘和条件不如这边，就不应该走。什么都没有修行重要，什么都没有解脱重要。若是你自己没有智慧，到哪里都一样，即使换个地方，换个环境，也解决不了问题，也不会开心快乐的。
有些人和一些动物一样，总想逃避。在这个环境不行，就想换一个环境；跟这个人不行，就想换一个人；
今天在这个家，明天又想换个家。若是自己的业力没有穷尽，心不清净，无论在哪里，无论跟谁在一起，都一样。现在的一些人，换对象像换鞋垫一样，今天跟这个人结婚，没多久就离了，又跟另外一个人结婚，这解决不了问题。这种人到哪里都一样，跟谁在一起都不行。外边没有敌人，外边没有障碍，自己的心是最大的敌人，是最大的障碍；心的无明、愚痴才是最大的敌人。什么是魔王、敌人和障碍？我执，执着“我”的这个心是魔王。外在没有敌人，执着才是敌人；外在没有障碍，分别才是障碍。你执着了就是敌人，你分别了就是障碍。
我们现在可以说远离了边鄙地，但还是要时刻警醒自己，不要再跑到边鄙地去了。什么都不重要，修行最
重要；什么都不重要，解脱最重要！你想出国，想换个环境生活可以，但是首先应该考虑是否方便学佛修行。 “我要去的地方有没有正法？能不能修持正法？我到那里能不能解脱成就？这些因缘有没有具备？在这边学佛修行好，还是在那边学佛修行好？”现在的人，第一个想到的就是钱，第二个想到的是安宁。一说那边能赚钱，环境好；一说那边的人好，生活安宁，就动心了。根本不考虑学佛修行的事，也想不到解脱成佛的事。“能出国就

行，能不能学佛无所谓，能学就学，不能学就不学。”虽然嘴上没有说，但心里就是这样想的。这种人，不是虔诚的佛门弟子，不是真正的佛门弟子，也不是真正希求解脱的人。
我们学修“边鄙地”的时候，应该多考虑、思维这方面的内容，还应该注意很多细节。
邪见者：大致上说，我们远离了邪见，但若是仔细思维、观察的话，就不好说了；有没有正知正见也不肯
定，还不好说。昨天，讲了常见和断见。
常见，不仅有粗大的常见，也有细微的常见。就是没有明白无常，尤其没有明白刹那无常。认为今天的也
是昨天的，这样相续中就有常见了。事实上，今天的这些已经不是昨天的那些了，因为万事万物都在刹那刹那当中生灭。这就是刹那之无常。一年四季的变化，这些粗大的变化，都是相续无常。
无常，有刹那无常和相续无常。若是没有明白刹那无常，若是没有明白这些道理，没有生起定解。那相续
中已经有常见了。虽然不是昨天讲的那么一个粗大的常见，但也是一种细微的常见。
佛讲无常，我们都知道了相续无常，这个就不用说了。我们现在说刹那无常。若是刹那刹那没有生灭，在
第一刹那没有灭，在第二刹那也不会灭，那么在第三刹那也不会灭，这样它就不会有灭的时候，但事实上这是不可能的。世界上哪有恒常不变的东西？若是有，我们怎么看不见，听不到呢？万事万物、山河大地都在变化，这些粗大的变化也是从刹那的变化开始的，若是刹那没有变化，相续也不能变，永远也不能有变化。常见是违反自然规律，违背真理的，所以成邪见了。这是邪见中的常见。
断见。佛讲，人有前生来世。但是，很多时候我们没有深信。当我们遇到了一些坎坷和磨难的时候，总认为是无缘无故的。“我也没有伤害过他，也没有对不起他，他怎么这样对待我呢？”觉得自己受委屈了，觉得是别人对不起自己。这个时候我们没有想到前世。其实，谁也不欠谁的，谁也不会平白无故地受委屈。因果是不虚的，都是自作自受，我们现在所感受的一切都是自己造过的，若不是自己造的，不会有这样的感受，这样的果报。这个时候，我们应该想到前世，应该想：“这肯定是我前世伤害过他，前世欠他的，今生他就来伤害我，向我讨债。”如果我们没有想到这些，实际上就是没有相信有前世。

断见也是邪见。事实上，众生都有轮回，一切都有它的因和果，通过因然后产生果，这个
果又成为因，又产生后一个果，都是这样轮回，无始无终的。断见也是违反真理、真相的，所以是邪见。

很多时候，我们为了暂时的、眼前的一些利益而不择手段，根本没有考虑来世。也许你通过一些手段能够
占有他、欺骗他或伤害他，但是以后要感受果报，感受恶果的，来世要翻倍地还！比如说欠一条命，要还五百条！你没有考虑这个，没有深信这个，实际上是没有相信人有来世，也没有相信来世要感受这些果报。虽然它不是昨天讲的粗大的断见，但这也是一种断见。
还有昨天讲的，对佛、对佛法没有信心也是邪见。就像善星比丘、提婆达多对佛生起了邪见一样。佛是清
净的、功德圆满的。如果认为佛不清净、有过失，也是违反真理的。佛法是一个正确的解脱成佛的方法，如果认为佛法不是解脱成佛的方法，通过佛法不能解脱成佛，这也是邪见。
自己是不是邪见者，一定要好好地对照、观察。我们虽然远离了边鄙地，但相续中有没有断见，有没有常
见和其他的邪见？佛法句句都是真理，句句都是智慧。我们学佛修行要对照自己，对治烦恼。若是没有对照自己，就没有学佛；若没有对治烦恼，就没有修行。要学修就要拿佛法当镜子，照自己而不要照别人。这几句话都是 “明镜”，是用来照自己的。拿佛法当镜子，才能照出自己的真正面目，这叫学；用佛法对治自己的烦恼与习气，这叫修。
我们应该好好地观察、思维一下：百日共修开始好几天了，学修了那么多的内容，有没有拿佛法当镜子照
自己？有没有用佛法对治自己的烦恼和习气？如果没有照自己，就是没有学；如果烦恼依旧、习气依旧，就是没有修。虽然我们也到大殿听课了，但这不一定是学；虽然我们每天也按时进禅房上座观修，但这也不一定是修。只有烦恼、习气明显减少了，才算修了。
暗劫：佛不出世就是暗劫。现在佛已经出世，示现成佛了，也转法轮了，而且佛的教法也还没有隐没，我
们这个劫就不是暗劫。

喑哑：就是聋哑人，他们不完全具备学佛修行的条件，但这里指的是意喑哑，就是意根有问题、不能沟通
的人。这样的人，我们这里很少，也可以说没有。
这样观察，我们知道自己远离了八种无闲暇处，具足了八种闲暇。然后我们再观察、对照自己，有没有具
足十种圆满。
十种圆满分为五种自圆满和五种他圆满。五种自圆满，主要是观待自己方面应该具足的圆满：第一，所依
圆满；第二，环境圆满；第三，根德圆满；第四，意乐圆满；第五，信心圆满。
第一，所依圆满：指得到了人身，这是学佛修行最基本的条件。若是连人身都没有得到，就没有学佛修行
的机会了。其他道里的众生根本不能修持正法，所以不能成就。
昨天讲的八无闲暇处的长寿天，属于天界，但只是天界小小的一部分。天界还有很多组成部分，如：初禅
天、二禅天、三禅天、四禅天，这些都属于色界的，还有无色界的。色界、无色界的天人都不能修持正法，都不能解脱成佛。有些人可能会问：“那些梵天王、帝释天王、天人请佛转法轮、闻法，不都成就了吗？”是的。佛经里经常有这样的公案，但是他们都不是普通的天王，而是佛幻化的。佛为什么要幻化成天王、天人来请转法轮、求法、闻法呢？是为了表法，为了度化所化众生。人们一看：噢，天王都来了，天界的众生都来了，他们居然会那么重视。如此一来，人们就会觉得佛法很稀有、很难得，就会珍惜。当然也有真正的天王（不是佛幻化的）或天人来请佛转法轮、请法和闻法，但是仅有极少数在因地时跟佛结过特殊缘分的天王或者天人能学修、能成就，一般的天人都是不修法的。有些天人也学过，但是真正要精进的时候，他们就没有动力了。现在有些人也存在这种情况，他们也求法、闻法，开始时修行也很精进，但是不能坚持到底。
请转法轮了，求过法，闻过法，学过法，就能坚持到底、就能学修，就能成就吗？好多人都不能，尤其是
有名气、有权力、有地位、有财产的人，他们都放不下这些福报。其实人间的福报再大也比不了天界，就像鸟的巢穴不能与我们的大殿相比一样，人的福报和天人的福报根本不能相比。对很多人来说，自己所拥有的福报反而会成为修行的障碍。所以天人更散乱、更放逸，根本无法精进。虽然他们也来请法、闻法、修行，但那是暂时的。

天人不是正法的法器，因为他们不是别解脱戒的戒器，不能受持别解脱戒。
只有人才是别解脱戒的戒器，并且只有南瞻部洲、西牛货洲和东胜身洲三个洲的男众和女众才是别解脱戒
的戒器。北俱卢洲的人不能成为别解脱戒的戒器，因为他们也特别富有，条件也特别好，虽然比不了天人，但是和天人差不多，也非常有福报，所以生不起出离心，不能真正精进，他们没有真正修持正法的机缘和条件，不能解脱，不能成佛。想解脱成佛就一定要得到人身，一定要有所依圆满，否则就不能修持正法，不能解脱成佛。第二，环境圆满：就是指有佛法、有正法，而且具有学佛修行的机缘和条件。环境圆满我们暂时有了，但
若是我们不珍惜，不好好观照自己，随时都有失去的可能。虽然，雪域藏区和汉地都是佛法中土，但不是处处都有修持正法的机缘和条件。
我认为，我们这里真正具足了环境圆满。我们这里有佛法、有正法，有清净的传承，有系统完整的仪轨，有按次第学修的方法。这么殊胜的道场到哪里去找啊！我们现在修的“净土与大圆满法”里，净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，都是今生解脱的方法，是最捷径、最方便而且非常系统、全面的方法。这么殊胜的解脱成佛的方法到哪里去找啊！
现在就差我这个讲解的人了。虽然我没有成就，但我说的每句话都是依佛的教言，依历代传承上师的窍诀而讲的，没有自作主张，没有掺杂自己的分别念，我的发心也是清净的。我举办“百日共修”，每天给大家讲解，没有别的目的，就是一个愿望：希望大家通过百日共修能明白佛理，有一定的正知正见，能掌握学佛修行的方法，都找到解脱成佛的路。
大家一定要珍惜这样的机缘，不要有一点点的违缘、障碍就想跑，忍耐一下！怎么一点点都忍受不了呢？
我在窗户里都看到了，不就下点雨吗，算什么啊？你们也不是纸糊的，不能沾水，海螺都吹响了，还躲在屋里不敢出来。有的人怎么都不行，天凉了不行，天热了也不行。
你们到这里学修，一定要学会安忍与坚强，要忍受一切艰难困苦、严寒酷暑。前面讲闻法方式的时候讲过，
下点雨怕什么，太阳晒了又怎么了，晒就晒，黑就黑，一个皮囊有什么可执着的？都是不净物，哪有什么好的？

观察一下你们自己的身体：皮剥下来能用吗？连牛皮都不如。牛皮可以拿来做鞋，做其他的物品，而你们的皮什么也做不了；再往皮里面看，血肉就更用不上了；再往血肉里面看，就是骨头了，人的骨头什么也做不了；最里面就是内脏了，一个比一个脏。这样一观察，有什么可留恋的？有什么可执着的？但是你们现在却可以拿这样一个没有用、不净的身体来承办自他的解脱利益，那才是这个身体真正的价值。你们要学会安忍，不要有一点点违缘、障碍就动心，就想回家了，这样随时都有可能失去解脱的机会。
第三，根德圆满：根是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根。六根不圆满就是六根有残缺。如果我们想受持别
解脱戒，想得到戒体，六根就不能有残缺。如果眼根有残缺，就看不到、不能阅读佛经、佛书；如果耳根有残缺，就不能闻法；如果鼻、舌、身有残缺，那就没有庄严了，学佛修行也会受影响。但这些都不是最根本的，最根本的是意根，若是精神有问题，无法沟通，意根就残缺了，最障碍学佛修行的就是意根不圆满。因此六根要圆满，尤其是意根要圆满。
第四，意乐圆满：就是指有希求正法之心，业际不颠倒。意乐指的是希求正法之心，对佛、法、僧三宝有
欢喜之心。意乐不圆满就是没有希求正法之心，对佛法没有欢喜心。业际颠倒就是只喜欢造恶业，而且特别擅长造恶业。比如有这样的人，出生于屠夫、猎人、妓女等下劣的种姓里，从小就步入业际颠倒的行列中。事实上，凡是三门违背正法的所作所为都属于业际颠倒。虽说我们起初没有生在此类种姓当中，但将来也很容易变为业际颠倒之人，因此，必须尽心尽力使自相续不违背正法。
所以，我们一定要仔细地观察自己，是不是具足意乐圆满，有没有欢喜之心，有没有希求正法之心。如果
都有了，再看看希求正法之心是否强烈，最后再看看自己业际有没有颠倒。
第五，信心圆满：信心是一切成就的根本，是一切加持的来源。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，
成就就有多大。没有信心就不会有正法，没有信心就不会有成就。佛讲信心分四种：清净信心、欲乐信心、胜解信心和不退转信心。
清净信心就是清净的欢喜心，特别地欢喜。现在很多人都有清净信心，一听到佛法僧三宝就欢喜，一听咒

语就欢喜，一看到上师善知识就欢喜，喜欢无漏的功德，喜欢具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识。为什么说这种信心是清净的呢？它本身是一种喜欢，这种喜欢是清净的，因为对境是清净的，喜欢无漏的功德，喜欢具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识。现在很多人把贪心和信心混在一起了。贪心和信心是不一样的，贪心是轮回的根，是一切业障的来源；信心是成就的根本，是一切加持的来源。虽然两者都是喜欢，都是欢喜心，但是喜欢和喜欢不一样，欢喜心和欢喜心不一样，这个以后还要仔细讲。
欲乐信心。刚才只是喜欢，现在是更进一步了，自己也想得到这些无漏的功德、广大的智慧、无伪的慈悲
心、清净的戒律、无碍的方便。自己也想成为具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识，心里有这种欲望，有这种需求，这就是欲乐信心。
胜解信心就是对自己有信心。“我通过学修，也可以具有这些无漏的功德；我也可以成为菩萨，成为佛，因为众生都有佛性，都能学佛，都能成佛。”真明白了这些道理，对自己有信心了，这就是胜解信心。胜解就是明白了：一切众生都有如来智慧德相，都可以学，可以修；福报是修来的，功德是学来的，一切众生都有这个本能，这就是佛性。学功德，可以越学越圆满，最后一定会达到最圆满；修福报，可以越修越圆满，最后一定会达到最圆满。这个时候就成佛了。用简单的话说就是这样。明白了，相信了，这就是胜解信心。不明白地信不是胜解信心。明白地信才是胜解信心，明白了心里就没有疑惑了。
不退转信心就是在任何时候都不动摇、不退转。这种信心是修行的动力，就像发动机一样。我们有时候感
觉自己学修得特别好，也懂了一些道理，但是却没有进步，总是在原地踏步。原因是没有动力，或者是发动机有问题了。机器没有启动，就会在原地打转。
有些人一听说信心是一切成就的根本，一切加持的来源，要有信心，就认为是迷信；有些人认为不管是否
明白这些道理，都必须要相信，只要相信就行，然后就在那里闭着眼睛祈祷。这都没有用。刚才讲的那四种信心才是真正成就的根本，迷信不是成就的根本。
华智仁波切在《大圆满前行引导文》里讲到，信心是五种自圆满的根本，信心圆满是最根本的圆满。要是

不具备这种圆满，就不是暇满的人身，即使具足其他的圆满，也没有太大的意义。龙树菩萨说：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”
我们要仔细观察自己是否具备五种自圆满。所依圆满可以说我们都有了，环境圆满暂时也有了，根德圆满
也有了，意乐圆满和信心圆满却还不一定具备。大部分人还行，极少数人可能还没有意乐圆满。闻法、修法的时候，我经常会看到两三个人迟到，大家都进大殿了，都进禅房上座了，他们还在外面，不知道忙些什么。这就是不具足意乐圆满。若是具足意乐圆满，肯定是迫不及待、嗷嗷待哺地盼着：“什么时候吹海螺呢？怎么还不打引罄呢？”信心圆满也一样，有些人表面看起来好像有信心，仔细观察不一定有信心。
信心圆满很重要，但是我们不能迷信，要明信！刚才讲的四种信心，今天不给大家仔细讲，讲皈依的时候
仔细讲。大家要好好地思维、对照自己，如果自己不具备意乐圆满和信心圆满，就一定要想办法，多看佛法、正法的功德，多看解脱的利益。这两个圆满不是很容易具足的！
大家务必要好好地观察、对照自己，刚才讲的这五种圆满是否都具备了。如果没有具备，就难了，就危险
了，意味着我们修持正法的机缘不成熟，解脱的希望不大，即使再精进，也不会有成就。想要修持正法，就必须先具备修持正法的条件。这就是我们首先学修“暇满难得”这个课程的目的和原因。

暇满难得 第五讲

不是什么人都能修持正法的，修持正法要具备很多条件。获得人身是所依圆满，这是我们修持正法最基本
的条件。可以说没有得到人身，不能修持正法，也不能成就。人身分三种：普通的人身、特别的人身和暇满的人身。要修持正法，就要成为暇满的人身。具足了八种闲暇与十种圆满的人身才能修持正法，之前是不能修持正法的。
虽然信佛、学佛、修行了，但若是没有具足十八种暇满，你所修的法就不是正法，就不能解脱、不能成佛。

我们认为自己信佛挺虔诚的，也很精进地学佛修行，但始终没有得到真实的利益，始终没有成就，这究竟是什么原因？就是条件不具备，因缘不具足，自己还没有成为暇满的人身。我们学修“暇满难得”就是要对照自己，看自己有没有具足八闲暇与十圆满。若是没有，就要想尽办法让自己具足。
八无闲暇处已经讲完了，现在讲十种圆满。十种圆满包括五种自圆满和五种他圆满。观察我们自己是否具
足五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满都有了，意乐圆满和信心圆满这两个还需要仔细地观察，看看自己是否具备。如果具备，再看看希求正法的心是否强烈，所具有的信心是不是真正的信心，信心是否坚定？如果有希求正法的心，并且非常强烈，如果有信心，并且特别坚定，可以说意乐圆满和信心圆满都具足了。十种圆满中还有五种他圆满，如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”
第一，如来出世；第二，佛已说法；第三，佛法住世；第四，自入圣教；第五，师已摄受。
第一，如来出世：前面也讲过，劫有暗劫和明劫。一个世界要经历成、住、坏、空四个时期。成是形成，
一个新世界的形成需要二十个中劫；住是驻存、存留，需要二十个中劫；坏是毁灭，需要二十个中劫；空是没有了，世界毁灭以后到下一个世界还没有形成的期间是空劫，也需要二十个中劫。整个过程加起来共八十个中劫，八十个中劫是一个大劫。
劫有明劫和暗劫之分。明劫是有佛出世，有佛法的光明；暗劫是没有佛出世，没有佛法的光明。暗劫和明
劫会交替出现。出现好多好多暗劫后，才会出现一个明劫，接下来还会有很多很多暗劫，然后再出现一个明劫。暗劫多，明劫少。若是遇到了暗劫，佛就不出世了。佛不出世就没有佛法的光明，这样众生根本无法修持佛法、修持正法。因此，遇到佛出世是非常不容易的。所以，我们真的非常幸运，遇到了明劫，尤其是遇到了密宗金刚乘。
不过，密法不会在所有的明劫里都会出现，只会出现三次。第一次出现密法，是在往昔最初的一个劫—
— 普严劫，那是个光明劫。在那个时候，先生王佛示现成佛，在他的教法里出现了密法，并且广泛、大量地弘扬了密法；第二次出现就是现在，在释迦牟尼佛的教法中出现了密法。释迦牟尼佛当时在印度传法的时候，也传

了密法。但是当时的所化众生都不是密法法器，所以释迦牟尼佛只是秘密地传授、弘扬密法，没有公开地、大量地弘扬密法。第二佛莲花生大士出世的时候，正好是密法即将开始弘扬的时期。莲花生大士大量地弘扬密法，弘遍了整个南瞻部洲。莲花生大士说：“往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，再经过千万劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。”千万劫以后，那是多少年啊？用世间的年和月根本无法衡量。密法在过去、现在、将来共出现三次，这是第二佛莲花生大士亲口讲的。
我们现在投生的这个劫是明劫，也叫贤劫。世间很多时候都是暗劫，遇上明劫非常不容易，而我们不仅遇
到了明劫，而且还遇到了密法，多幸运啊！这是生生世世修来的福报啊！
修行有远道、近道和捷径道。通过声闻乘、缘觉乘和菩萨乘也能解脱，也能成佛，但那都是远道，需要修
持好多劫才能圆满成就。不是好多年，而是好多劫，在数劫中积累资粮、消除业障，最后才能成佛；外密三乘的事部、行部、瑜伽部，以及内密的玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（随类瑜伽），属于近道。近道也要经历五世、七世等才能成就；无上瑜伽（大圆满法）是捷径道，是即身成佛的方法。我们真的非常幸运，遇到了佛法，遇到了密法，并且又遇到了大圆满法。
远道是显宗的修法，近道和捷径道是密宗的修法。我们不说显宗，只说密宗，仅密宗就有好多传承，但只有宁玛派的传承里有即身成佛的方法——无上瑜伽（大圆满法）。其他教派、传承都没有即身成佛的方法。若是我们能意识到、能珍惜，真的太有福报了！遇到佛法特别不容易，遇到密法特别不容易，遇到大圆满法就更不容易了。如来出世，这个圆满我们已经有了。
第二，佛已说法：虽然佛出世了，但是如果佛不说法，不转法轮，我们也无法能够修持正法。我们的本师
释迦牟尼佛当时在印度示现成佛后，七七四十九天没有转法轮，没有讲经说法。关于佛成道有两种说法：小乘佛法认为，两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度金刚座的菩提树下示现成佛，这是初次成佛，是真正成佛，之前是

凡夫。大乘佛法不承认这种说法，大乘佛法认为，释迦牟尼佛初次成佛不是在印度而是在密严刹土，好多劫前早就已经成佛了，在印度是示现成佛，是为了转法轮，度化娑婆世界里的众生，并不是初次成佛。
佛已经获得了如甘露般的正法，证悟了如甘露般的本性与佛性，知道了这个正法妙药是让众生开悟、圆满的一种方法。在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后亲口说道：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”意思是说，我可以把自己获得的甘露般的妙法告诉他人，但他人是不会相信、不会明白的，我还是继续入定吧！然后在七七四十九日内没有讲法。真的是这样，我现在也有这样的感受，每天都给大家苦口婆心地讲，但大家就是不明白，也不深信。佛四十九天不传法的真实原因是什么？就是要通过让众生请转法轮这种仪式再去传法，这样众生才会珍惜，才会重视。后来梵天王、帝释天王等天人供养了右旋海螺、千辐法轮等不可思议的宝物请转法轮，佛才开始传法。
在以前，不祈请、不求法是不允许传法的。若是得法太容易，人们就会不珍惜、不重视。尤其是现在到了末法时期，哪还有人来祈请传法啊？相反，还要祈求某些人来闻法：“要开法会了，要传法了，你能不能来参加呀？”“哎呀，单位事多，家里事也多，来不了啊！”“那怎么办呢？来听两天也行，若实在忙，来听一个小时也行啊！”“不行，我有事。”现在得法太容易了，就不珍惜、不重视了。没有办法，还要反过来祈求众生来闻法，这是末法时期的一种征相，真是颠倒。后来佛连续转了三次法轮，也可以说连续转了四次法轮。佛已说法这个条件，我们也具备了。
第三，佛法住世：虽然佛出世了，也说法了，但是佛法住世是有期限的。若是过了这个期限就没有佛法、
没有教法、没有证法了。
比如释迦牟尼佛的教法有果法时期一千五百年，修法时期一千五百年，教法时期一千五百年，像法时期五
百年，共五千年。佛讲：到了像法时期，表面上看有佛法，但实际上没有。现在有的大德高僧说，已经到了像法时期，有的说快到了，有的说还没到。虽然近几年出家人当中也有很多成就者，但肯定是快到像法时期了。到了像法时期就只有佛法的形式、形象，实际上已经没有佛法了。闻法的时候，只有闻法的形式和形象，实际没有真

正闻法。修法的时候也只有形式，实际上没有真正的修行。过了像法时期，释迦牟尼佛的教法就隐没了、没有了。下一尊佛是弥勒佛，在弥勒佛的教法还没出现之前，这中间是

1圣教空世。在此期间除了具有因缘的福德刹土中
有独觉佛出世以外，根本就不存在讲闻修行，没有佛法、佛教的光明。
虽然现在佛法、佛教还没有隐没，但是快到像法时期了。我们要珍惜机缘，抓紧时间学佛修行，解脱成佛。
若是自己不观察，不好好地学修，虽然佛陀的教法还没有到像法时期，但是你个人的教法已经到像法时期了。因为你是在相上、表面上、形式上学佛修法，实际上没有学修佛法。为什么说快到像法时期了呢？因为真正有修行、有成就的人非常少，大部分人都是装模作样，都是在表面上、形式上下功夫，所以好多大德高僧就说快到像法时期了。表面上有佛法、有修行，实际上没有，这样得不到佛法的利益。大家要注意。
第四，自入圣教：这个就难了。自入圣教有低层次和高层次之分。低层次的就是入门，高层次的就是入道。
入门就是要进入佛门，就是皈依佛法僧三宝，有皈依的戒体。如果没有皈依佛法僧三宝，没有得到皈依的戒体，你还是在佛门外，你不是佛教徒，也根本不是学佛的。皈依有好多种分类，今天讲的是最低层次的、显密共同的皈依——皈依佛、皈依法、皈依僧。
皈依佛，以佛为导师；皈依法，以法为道路；皈依僧，以僧为道友。从内心深处下这三种决心，才能得到
皈依戒的戒体。若是没有下决心，没有立下誓言，就得不到皈依的戒体。
小乘佛法认为戒体是一种物质，但是大乘佛法不认同，大乘佛法认为戒体是一种决心。其实皈依有很多内
容：皈依的基础、皈依的方法、皈依的学处和皈依的功德等。但是今天我们不仔细讲，以后讲皈依的时候再仔细讲。
真正能够皈依三宝，得到戒体是不容易的。我们皈依佛门这么多年了，有没有如理如法地皈依？如果只是
跟着别人念几遍皈依偈颂，领个皈依证，这不一定是皈依，不一定能得到戒体。要仔细地观察自己，皈依时是怎

1前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，之间称为圣教空世。

么皈依的？如果不如法，后来又重新如法地皈依了，也是皈依。如果当时不如法，过后也没有重新如法地皈依，那你还是没有进入佛门，还在佛门外。这是低层次的自入圣教的一种解释和说明。
接下来是高层次的自入圣教，严格地说，就是入道。小乘有小乘的道，大乘有大乘的道，一共有五种道：
资粮道、加行道、见道、修道和无修道。最初是资粮道，小乘入资粮道的要求是有出离心，相续中什么时候生起了出离心，什么时候才算入道；大乘入资粮道的要求是有愿、行菩提心，相续中什么时候真实地建立了愿、行菩提心，什么时候才算入道。在这之前根本没有入道，连资粮道都没有进入。
出离心不是特意想、特意发的，而是在相续中自然而然就有，这是生起出离心的标准。特意想、特意发不
叫生起出离心。菩提心也一样，不是特意想、特意发，而是相续中自然而然就有这样的利他心，有为众生想成佛的决心，这是生起菩提心的标准。这才是入道，才是进入了小乘和大乘的资粮道。然后进入加行道、见道、修道，最后进入无修道。无修道就是成就佛果了。
一般的要求是入门，严格的要求是入道，这才是自入圣教。自入圣教非常难，大部分人都没有自入圣教。
如果我们不具备、不圆满这些条件，就要想尽办法，抓紧时间，没入门的入门，没入道的入道。入门也算是自入圣教，但最好是入道。
第五，师已摄受：这个就更难了。我们经常讲，依止上师或善知识有三个阶段：观察上师或善知识，依止
上师或善知识，学修上师或善知识的意行。
首先是观察上师。不能盲目地接触、依止上师或善知识。现在好多人依止上师或善知识，就像饿狗遇到食
物一样莽撞、急切，根本不去观察。因为肚子太饿了，没有时间观察，直接就吃了，很可能过后肚子就坏了，生病了，甚至死了。你们依止上师善知识的时候就是这样：刚一接触就依止，过两天就后悔了。所以观察很重要，依止上师或善知识的第一个阶段就是观察。皈依、依止了以后，就不能再观察了，如果再去观察就是错误的。一定要先观察，然后再依止，但是现在很多人都弄颠倒了，都是先依止再观察。
师已摄受不是只给你灌个顶、传个法，而是需要具备一些条件：第一，你是求解脱、求成佛的，上师善知

识要有能力让你解脱、让你成佛；若是他没有能力让你解脱成佛，就不能依止。第二，虽然上师善知识有能力，但若是你没有机缘和条件跟他沟通或者交流，这样也不能依止。
下面是观察上师善知识要具备的条件：
1、具有广大的智慧。若是不精通佛理，没有修证，没有智慧，不能帮助众生解脱成佛，不能依止。
2、具有无伪的慈悲心。若是只精通佛理，有一点智慧与修证，却没有无伪的慈悲心，不能依止。
3、清净的戒律。若是有智慧，也有慈悲，但是自己三门不清净，持戒不清净，慢慢地就会把弟子带坏，
不能依止。
4、有摄受弟子的能力和善巧方便。若是其他的条件都具足了，但是没有摄受弟子的能力，没有善巧方便，
总是用一种方法摄受弟子，也不能依止。有智慧、有慈悲、有清净的戒律、有度化众生的善巧方便，这叫有能力。 5、有随时与上师亲近、沟通的机缘。只有能力也不行，若是不能随时与上师亲近、沟通，不能依止。
下面是观察弟子要具备的条件：
1、一心一意。依止了上师或善知识以后，要一心一意地依止，不能三心二意，否则会影响自己的成就。
如果总是飘忽不定的，上师或善知识就无法摄受你。一心一意就是信心坚定。 2、依教奉行。真正皈依了上师以后，要依教奉行。有一句谚语说：“上师所说即是法，手指之处都是
东。”意思是说，上师所说的一切都是法，他的手指指的所有的方向都是东方，不是西方和南方。说一就是一，说二就是二，意思是依教奉行，让你干什么你就干什么。如果上师让你干活，你却说：“我不是来干活的，我是来学法的；我不是来干活的，我是来修行的。” “怎么每天都让我干活？”这就没有依教奉行，就不都是“东”了，开始有“西”了。其实让你干活也是学佛修行而且是最好的学佛修行。“生活修行”这个名字起得挺好，没说劳动，也没说干活。这是消业、积福最好的方法，也是一种修法。在大殿听开示，在禅房上座修法，也许都不如在生活中修行，都不如到外边干些活，把一切都当成修行，把一切都当成消业、积福的方便。我们不是要在生活、工作中运用佛法、落实佛法吗？就要这样去运用、

去落实，这才是真正的修行。
这就是上师或善知识以及自己要具备的条件，完全具备这些才是师已摄受，之前没有师已摄受。有人说： “我已经有师父、有上师了。”不一定！拿刚才的标准衡量一下，就知道自己是不是已经有师父、有上师了，是不是已经有师已摄受了。如果真正有师已摄受就好了，解脱就不难了，成就也快了。师已摄受很难，上师善知识要具备条件很难，弟子要具备条件也很难。
综上，上师善知识要具备的条件：第一，有能力；第二，有机缘。弟子要具备的条件：第一，一心一意；
第二，依教奉行。这四个条件都兼备了，才是师已摄受。之前你还是一个流浪的孩子，没有找到上师，没有找到师父啊！
五种他圆满中，自入圣教和师已摄受这两种圆满，不容易具足啊！大家应该仔细观察，要是真心想学佛修
行，真心想解脱成佛，就不能一拖再拖，要抓紧时间，不要再浪费生命。我们把八种闲暇、十种圆满都讲完了，大家要一个一个地对照、观察，看看自己哪个缺少，哪个弱，“噢这个具备一点，但是不强烈；那个具备一点,但是不真实；这个具备一点，但是不圆满。”如果这些圆满根本不具足，就要想尽一切办法，抓紧时间，让自己具足、圆满，这才有暇瞒的人身，才有学佛修行，解脱成佛的机会与机缘。
这些仅仅是个机缘与条件而已，能不能解脱成佛还要靠好多因素，不容易啊！能修持正法不容易，要成就
更不容易，不要想得太简单了。以前你们不明理，有情可原，但是现在明白了，就要想办法，要抓紧时间，让自己具备条件。如果连条件都不具备，连暇满的人身都不是的话，你们就无法能够修持正法。若是不修持正法，连解脱成佛的可能性都没有。所以大家要好好地、仔细地观察对照，然后想尽办法，让自己成为暇满的人身，这就是我们学修暇满难得的真实意义。

暇满难得 第六讲

为什么要学习暇满难得呢？因为我们要修持正法，取得成就，需要具备很多条件。其实做任何事情都需要
具备一定的条件，否则就不能成功。比如，今天我们做一道菜，就需要有炉子、火、锅，还要准备油、菜、调料等。“巧妇难为无米之炊”，若是缺少其中的任何一个条件，这道菜就做不好甚至做不成。修持正法也要具备很多条件。
我们讲暇满人身，只有具足了十八种暇满，才能修持正法。如刚才所说，做一道菜若是没有具备条件，没
有调料，忙也是白忙，即使准备了很多其他的东西也是浪费。假如现在已经准备好炉子、锅、调料、油了，但是没有菜就做不成；若是其他的都具备了，但是调料不全，也做不好。同样，如果不具备修持正法的条件，还偏要学修，不会得到任何的利益与成就，反而还会造业。不如法地学修，就是拿佛法造业，这个罪过特别严重，还不如不学不修。
学佛修行不是这么随便的事，不是想学就能学，想修就能修的。你们以前不懂佛理，把学佛修行想得太简单了。“我想学就学，想修就修呗！就那么学、那么修呗！”学习佛法、修持正法是要具足八种闲暇和十种圆满的，哪有你们想的那么容易，那么简单，那么轻松！
你若是学不好、修不好，就会造业，将来会堕入恶趣，会感受恶趣的痛苦。你要想学佛修行，就一定要如
理如法。你学了多少理论不重要，念了多少经咒也不重要；你可以少学，可以少念，但一定要如理如法。你是个初学者，是个凡夫，刚开始就要做到圆满是不可能的，所以要慢慢来。善恶的标准都不一样，有高层次的，中等层次的，还有低层次的。你现在能做到低层次的标准也可以。
一定要做到如理如法，这样就不会拿佛法造业了，最起码也不会断送自己的解脱之命，这些是最重要的。
你要修持正法，这些条件必须要具备。如果条件不具备，就修持不了正法；修持不了正法，就不能解脱，不能成就。有些人学佛已经很多年了，表面上看也挺用功、挺精进的，但是反而身体越来越不健康，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利，生活越来越不如意，一切越来越不圆满了。为什么他们始终得不到利益，得不到成就呢？原因就是学修不如法，条件不具备，还没有成为暇满的人身，没有学修到正法。

我们具足了十八种暇满，就可以修持正法了，但能否成就还不一定。对于八闲暇里的远离邪见和十种圆满
里的意乐圆满、信心圆满、自入圣教、师已摄受这些条件，有一般的要求，也有严格的要求。若是按照一般的要求，可能大家都具足了，圆满了，但是不一定能成就；若是按照严格的要求，大家都具备的话，成就的希望就会很大，或者说绝对能成就。
我们怎样做才能达到一定能成就的标准呢？是不是还要具备一些其他的条件呢？龙钦巴尊者在《如意宝藏论》中讲：“暂生缘八无暇及断缘心八无暇”，共十六种无闲暇处。《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”又云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”若是再远离这十六种无闲暇处，具备了十六种闲暇处，就一定能成就。如果你有暂生缘八无暇和断缘心八无暇，就不能修行，即使修了，也不能坚持到底，不能成就。
暂生缘八无暇：第一，五毒粗重；第二，愚昧无知；第三，被魔所持；第四，懈怠懒惰；第五，恶业涌现；
第六，为他所转；第七，求乐救怖；第八，伪装修法。
第一，五毒粗重：五毒有两种：一种是贪嗔痴慢疑，另一种是贪嗔痴慢嫉。就是贪心、嗔恨心、愚痴、傲
慢、嫉妒。作为凡夫，贪嗔痴慢疑是与生俱来的，但这里强调的是五毒特别粗重的人，这种人很难成就。
贪心特别重的人，爱恋、贪执家人、亲友，一天甚至几个小时也舍不得分开，这种人不能修持正法。即使
修持了，也是偶尔的、暂时的，不能坚持到底，因为贪执重，障碍大。
嗔恨心特别重的人，总是嫉恨、怨恨他人，对他人恨之入骨，总有报复、报仇之心，而且特别严重，特别
强烈，这种人也不能修持正法。即使修持了，也是暂时的，不能坚持到底，最终也不能成就。
傲慢心特别重的人，特别贡高傲慢的人，因为有一点点学问、技术就看不起人；有一点点势力、能力就自
傲，社会上有很多这样的人。其实你拥有的这些都不算什么，它们只是知识，不是智慧。你再有学问，再有知识，也解决不了烦恼这个根本问题，不能改变自己。
前几年发生了大地震，面临大灾难的时候，我们人类包括很多有学问、有知识、有技术、有能力、有势力

的人，瞬间都被埋在地下，有的甚至连尸体都找不到，连蚂蚁都不如。在那个时候，蚂蚁还能自由自在地爬，你们又有什么可傲慢的？特别贡高傲慢的人，不能修持正法，即使修持正法了，也不能坚持到底，不会成就的。

嫉妒心特别强也会障碍自己。这些五毒粗重的人是不能成就的。

第二，愚昧无知：这里是指特别愚笨的人。给他讲最基本的道理，他也听不懂；教他最简单、最便捷的仪轨或咒语，他也学不会。这种人虽然遇到了正法，也学修了正法，但是因其特别愚昧，一点智慧、一点佛法方面的知识都没有，所以不能坚持学修，也不能成就。

第三，被魔所持：这里的魔指的是恶知识。没有依止具德、具足法相的上师或善知识，反而依止了魔化现的“上师”或“善知识”。现在这样的情况非常普遍。所以，你要依止上师或善知识，首先要观察，一定要依止具德的上师或善知识。无论是修小乘还是修大乘，无论是修显宗还是修密宗，对上师或善知识都有各自的标准。我们依止上师的时候，一定要拿这些标准来衡量。不是所有学佛的人，所有出家、穿僧服的人，都可以当上师或善知识的。

尤其现在是末法时期，魔化现的上师或假的善知识特别多。在汉地，活佛、法王特别多，不知道都是从哪儿冒出来的。藏地一般的出家人，到了汉地就都变成活佛了，也不知道是谁认定的。而我们藏地有史以来没有几位法王，最多时有四位法王。我以前没听说过有法王证，现在听说在某个地方可以制作法王证，很多骗子拿着法王证冒充法王，招摇撞骗，搞得到处都是法王。活佛也存在类似的现象。

有的人也不观察，也不知道对方是否具足上师的功德，就盲目地去接触、依止。这些人依止了、皈依了魔化现的上师或善知识，时间久了，就出问题了，发现好多不如法的现象。这个时候，就没有信心了，甚至生起了邪见，但是还不敢离开，害怕魔师有法力，会念咒惩罚自己，让自己遭受灾难，这就是被魔所持。这种人虽然对正法生起了信心，也修持正法，但是不会成就的。

成就要靠上师善知识的指点，要靠窍诀。但是很多人都不懂这些，只是搞形式上的东西，比如做火供的时候，火特别大，有人就觉得“哎哟，加持太大啦！”却根本不知道火供的真正含义。你自己往火里面倒油、倒酒，

火也会旺。会供也一样，根本不知道会供的含义，只是拿很多饮食来供，也不会念仪轨，就听上师在那儿念了半天，然后就虚伪地说：“太殊胜了”。这就叫殊胜啊？已经被魔摄持了！有些居士很虔诚，真正希求解脱，但因福报不够，没有遇到具德的上师或善知识，不幸地被魔摄持了。这种人也不能修持正法，不能成就。第四，懈怠懒惰：有的人说：“我现在忙，等退休吧。”“我现在忙，等儿子毕业吧！”这都是懈怠。他们也想学想修，但总是一拖再拖。现在有些人到山上修行也是这样：“哎呀，今天太累了，不观修了，明天吧。”我们现在每天的修行分几个时间段落进行，有些人从第一个时间段落就开始拖：“这次就这样吧，下次一定抓紧，一定用心修。”下次又开始找借口，又往后拖。就这样，今天拖到明天，明天拖到后天，一百天就这样过去了，这就叫懈怠。我们不能这样，一定要如“懦夫怀钻毒蛇，美女头上着火”一般地急迫，立刻行动起来，精进地闻思修行。
懦夫本来胆子就小，如果怀里突然钻进了毒蛇，他不可能过会儿再处理，他会立即想办法解决，一刹那也
不会等待。美女特别在意自己的容貌，如果头发突然着火了，她不可能让火烧一会儿再扑灭，她半个刹那也不会犹豫。我们学佛修行也应该这样，分秒必争，不能一拖再拖，这次拖到下次，下次又拖到下下次，这样一天就过去了；今天拖到明天，明天又拖到后天，这样一百天就过去了；今年拖到明年，明年又拖到后年，这样一辈子就过去了。这就是懈怠懒惰，是一种不好的习气，也是一种业障。
你往后拖的时候，总会找一些理由，但这些都不是真正的理由，真正的理由就是懈怠懒惰。你就有这样的业障，有这样的恶习。“我今天有事，要做这个、做那个，还是明天吧。”若是你真的能精进，修行不耽误干活，干活也不耽误修行，可以边干活边修行，边修行边干活，或者把时间错开，但你总是懈怠懒惰，找借口。
现在要求大家每天打坐，念诵金刚七句和其他咒语，但都不愿意念，不愿意起床，就愿意吃喝睡觉，时间
就这样白白地浪费了。现在很多修禅宗的人，并不是真正地明白禅宗的功德和利益，不是真正对禅宗生起信心，也不是真正有修持方法，而是认为打坐就是修禅了，不用念，也不用观想，就在那里糊里糊涂地坐着。很多念佛的人也存在类似现象，他们不是对念佛生起了真正的信心，也不是真正明白了念佛的含义，就觉得念“阿弥陀

佛”省事，能往生。有的人还觉得念佛好，念佛方便，可以边干活边念佛，可以边走路边念佛，其实只是嘴上念佛，心中念魔。如果真的能边干活边念佛，边走路边念佛，真就了不起了，那是多高的功夫啊！实际上，这都是懈怠懒惰，是修行的障碍，成就的障碍。懈怠懒惰的人是不能成就的。
第五，恶业涌现：有些人也遇到正法了，也有学修的想法和愿望，但是业力现前，无能为力，不能参加学
修了。比如突然生病了，家里突然有事了等，这些大的障碍就会影响自己的修行与成就。
第六，为他所转：就是身不由己，虽然有修法的愿望，但由于被他人左右，而没有学佛修行的自由。比如，
有的人想学想修，但是先生（太太）不同意；有的人想学想修，但是单位领导不同意；有的人想学想修，但是给别人打工、做事，主人不懂佛理，不信佛，不同意。这些人都是为他人所转，没有自由，可怜可悲啊！其实，离开就行了，但是都不敢离开，还要听主人的。这种人也很难成就。
第七，求乐救怖：求乐，就是为了求得暂时的利乐和世间的福报而学佛修行。比如，为了求健康、平安、
发财、事业顺利和成功等。这种人虽然遇到了正法，修持了正法，但是也坚持不下去，因为他不是求解脱，不是求成佛的。救怖，是为了自己得到救度，暂时躲避一些磨难、灾难、困境而出家学佛修行。这种人也很难坚持到底，因为发心都是不清净的，但是也有通过学修转变的。若是通过学修能转变还行，若是不转变就不能成就。第八，伪装修法：就是在表面上、形式上修法，实际上发心始终不到位。表面上看起来再精进、再用功，
但心不到位，只是徒有其表，这种人也不可能成就。
这八种都是暂生缘八无暇。我们远离了八种无闲暇处，就得到了八种闲暇。好好地思维、观察、对照，自
己有没有暂生缘八无暇这些问题。若是有，就尽快调整；若是没有，就发誓、发愿，以后要杜绝这种情况。修持正法最终要成就，就要具备这些条件，自己要好好取舍，首先让自己具备这些条件。
我们学修暇满难得的时间是十天，在这十天之内一定要学好、修好暇满难得，让自己具备这些成就的条件
与助缘，成为正法的法器。这个很重要！若是错过了，再学下一个就困难了；若是前面的条件不具备，再往下就没法进行了。

一步一步来，先好好对照，让自己具有这些条件，让自己具有暇满的人身，然后再学下一个，这才是如法
的。若是前面的这些没有修好，再往下修就难了，而且越往后越难，可以说寸步难行。若是前面的这些学修好了，把基础打好了，往后就不难了。
希望大家一步一步地学，扎扎实实地修，每一堂课都不能错过，错过了损失就大了。如果大家能依教奉行，
过后就不一样了。扎扎实实地学修，与不从基础开始学修肯定不一样。心若总是漂浮不定，东想西想，学什么都难，修什么都不会有成就。一定要定下心来，依教奉行，让你学什么你就学什么，让你思维什么你就思维什么，让你观修什么你就观修什么。不能掺杂自己的想法，否则会障碍你成就的。要脚踏实地学修，不要着急，着急也是种障碍，成就不是一天两天的事。龙钦巴尊者讲过：“我的追随者以及跟我学习的人，依止上师的时间和接受教言的时间都要长一些。”不
是一两天、几个星期就可以了，也不是几个月、几年的事，而是几十年！长时间地依止上师，才能得到真正的加持，才能得到真正的成就。只依止几个月、几年时间，不会得到加持，得到成就的。当然，每个人的根基不同，有些人不一定需要这么长的时间，但对有些人来说，几十年的时间也不算长。
我们来看看以前那些成就者是怎样学修加行的：华智仁波切一生中修了二十五遍大圆满加行。还有些大成
就者甚至要求弟子修五十遍加行。之所以讲这些，就是想告诉你们，慢慢来，能学到哪算到哪，能修到哪算到哪，只要不懈怠，能依教奉行，最终一定能成就。不要着急，不要心慌，否则会影响自己的修行。

暇满难得 第七讲

八种闲暇加上十种圆满，一共是十八种暇满，这些都是我们学修正法必须要具备的条件。否则就不能修持
正法，即使学修再精进，也得不到任何成就和利益，所以这些条件很重要。除了十八暇满外，龙钦巴尊者在《如意宝藏论》里又讲了十六种无闲暇。我们修持正法，如果希望最终取得成就，就一定要远离这些无闲暇之处。此处无闲暇是指没有学佛修行的机缘和条件。
昨天我们已经讲了暂生缘八无暇：五毒粗重、愚昧无知、被魔所持、懈怠懒惰、恶业涌现、为他所转、求
乐救怖、伪装修法。我们要仔细地观察自己的相续，有没有这些无暇。若是没有，应该高兴，应该更精进；若是有，就要想尽办法，抓紧时间远离这些无闲暇处。下面讲断缘心八无暇。
断缘心八无暇：第一，为今束缚；第二，人格恶劣；第三，无出离心；第四，无有正信；第五，喜爱恶行；
第六，心离正法；第七，毁坏律仪；第八，失毁誓言。第一，为今束缚：不考虑来世，只考虑今生。萨迦派《离四贪》里讲：“若贪今生非行者”。“贪今生”
的意思是只为今生今世，只为暂时的利益，只做世间的琐事。比如，有的人只为家庭，为儿女忙碌奔波；有的人只为名闻利养，为了暂时的利益忙碌奔波。贪恋今生的人心量小，没有智慧，目光短浅，只为自己，只为一生一世。作为修行人，心量就要打开，要有智慧，目光要放长远，不为自己，只为众生；不为今生，只为以后的生生世世。你去承办自他生生世世的利益的同时，今生今世的利益自然就有了，不要也有。我以前讲过，火点着了，灰自然就有了。而且当你去为一切众生的时候，心量自然就打开了，智慧自然就生起来了，烦恼、习气自然也就没有了。
我们为什么总有烦恼呢？因为目光短浅、心胸狭隘、自私自利。我们只为今生，不为来世；只为自己，不
为众生。有些人根本不考虑来世，根本没有修持正法的时间、想法和机缘。自己被今生的利益束缚了，没有自由。

不为今生只为来世，一般人很难做到，有的人连想都想不到；有的人虽然能想到，但是真正要静下心来学修，却没有这样的机缘与条件。这都是修持正法最大的障碍，也是成就最大的障碍。这样的人很难修持正法，很难成就。第二，人格恶劣：就是性情恶劣的人，连基本的仁义道德都不具备，连芝麻许般的善根善心都没有。这种人恶习重，很难改，还特别犟，所作所为始终无有长进。正如古大德在教典中所说：“弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。”修行是要改变自己，修正自己，但这种人“江山易改，本性难移”，即使遇到了真正的善知识，也很难学修，很难成就。
麦彭仁波切在《二规教言论》里讲：“若未有人规，亦无有佛法。”没有基本的仁义道德，就没有佛法，
清净的人规是佛法的基础。如果连人都做不好，就更不能修持正法，也无法能够成就。
第三，无出离心：有的人对六道轮回的痛苦一点畏惧感都没有，一点厌离心都生不起来，说明这种人没有
出离心，很难成就。六道轮回的痛苦，都是佛讲的真言，都是事实，但是我们却没有相信。若是我们真明白并深信了三恶道的痛苦，还敢再造恶业吗？同样，三善道也离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。对于地狱道、饿鬼道、旁生道这些地方，我们只要看到画像，心里就应该有畏惧感，而不敢再往下看了；我们只要听到一些描述，就应该觉得恐怖，而不敢再往下听了。但是很多人对此却没有感觉，你再给他看，再跟他讲，他也没有反应，像石头一样。
我们的相续、阿赖耶识中，已经有了下地狱的因。这个因随时都有可能成熟，一旦成熟了，我们随时都有
可能下地狱。若这只是在讲别人的事情，我们不害怕也行；若这只是别人要感受的痛苦，不是我们要感受的，我们不害怕也行。但事实并非如此！这不是别人要感受的痛苦，而是我们即将堕入恶趣要感受的痛苦，都是事实啊！我们应该仔细观察自相续，认认真真地思维、对照。
可有的人还是无动于衷。这种人就是刚强难化，什么时候都是傻乎乎的。有的人生起慈悲心和欢喜心的时
候，会泪流满面；有的人一听到地狱等恶道的痛苦时，会汗毛竖立，惊恐万分。可有的人什么感觉都没有，就像石头、木棒一样，石头再怎样煮也煮不软，木棒再怎么拉也拉不长。这种人很难修持正法，也很难成就。

第四，无有正信：有的人对法、对上师一点恭敬心、信心都没有，你再怎么给他讲上师的功德，讲佛法的
利益，他都生不起信心，就像被火烧焦的种子，无法长出庄稼一样。这种人也很难修持正法，也不可能成就。第五，喜爱恶行：特别喜欢和擅长杀生、偷盗、邪淫、欺骗他人等恶行。有些人特别喜爱造杀业，而且吃
肉时只吃活的，不吃死的；有些人喜欢偷盗、诈骗，利用各种机会欺骗他人，占有他人的财物等；有些人喜欢做买卖欺诈他人等；还有些人特别喜欢邪淫、打妄语、说假话等。这些人造的恶业太重了，也很难修持正法，很难成就。这里指的不是一般的喜爱恶行，而是特别喜欢和擅长造恶业的人。我们都是凡夫，有一些烦恼、恶习很正常，但是我们可以用佛法对治它们、改变它们。
第六，心离正法：即心远离了正法。比如，我们现在信佛、学佛、修行了好多年，经也念了，咒也念了，
什么都做了，但是都不如法，这就是心离正法。好多人学佛修行都是这样，虽然身和口没有离开正法，但是心已经离开了正法，心和行为不一致。那就是做表面功夫，都是虚假的、虚伪的，实际上是在造业。我经常讲“学佛修行不能虚伪”，就是这个意思。
身口意三门都不能离开正法，尤其是心不能离开正法。心到位了，一切都到位了；心不到位，一切都不会
到位的。表面上做得再好、再精进也没有用，那是造业。若是心不善，表面上的善是假的；若是心不清净，表面上的清净也是假的。如果我们的心离开正法了，就不可能如理如法地学修。如果没有修持正法，就更不可能成就。第七，毁坏律仪：有些人听说要传授居士五戒了，都来受戒，但是第二天就破戒了；有些人听说要传授菩
萨戒了，都来受戒，但是第二天就破戒了。受别解脱戒，无论是居士五戒，还是沙弥戒、比丘戒，是要守护一生一世的，不是想舍掉就舍掉，想破坏就破坏的。受菩萨戒是“乃至菩提果”，就是直到成佛之前都要守护的，不是你想舍戒就可以舍戒的，不是你想毁坏就可以毁坏的。比如你今天受持了别解脱戒，那么直到临终之前，就是神识与身体没有分开之前，这个戒体会永远存在。如果你做了破坏戒律的事情，就是毁坏戒体了。当然，除了圣者之外，凡夫不犯戒是不可能的。但在这里指的是那些对此一点都不在乎，根本不注意，特别随便的人。很多人随便受戒，随便破戒，这是对法、对戒律的一种轻视！

受戒是一件非常严肃的事，需要我们深思熟虑之后再决定是否受持。一旦受持戒律了，一般的情况下是不
允许舍戒的，除非在迫不得已的情况下才可以舍戒。
第八，失毁誓言：密宗的戒律也叫誓言。密宗有很多戒律，尤其是根本戒。比如诋毁上师，诽谤佛法、密
法，仇恨金刚兄弟等。无论我们修显宗还是修密宗，不靠上师或善知识是不会有成就的。我们不能对上师或善知识有邪见，若是有邪见，甚至有诋毁的行为，是不可能得到加持和窍诀的！无论我们修显宗还是修密宗，如果对法没有信心，甚至有邪见进而诽谤，也不可能成就。无论我们修显宗还是修密宗，都要靠金刚道友，否则也不会成就的。若是金刚道友之间不团结，想获得成就非常难。金刚兄弟之间一点矛盾、冲突都没有是不可能的，如果有，要立即忏悔，而且要从心里忏悔，不能留任何痕迹。若是心存怨恨或留有痕迹，就会犯根本戒，就是失毁誓言，就要下金刚地狱。这三条在密乘里是根本戒，是成就的根本，所以，一定要严格要求自己、约束自己，最后才能成就。
想通过修密法取得成就完全要靠誓言。若是你失毁了誓言，就是毁坏了最根本的戒律。这样再修任何法，
即使是修一百年、一千年，也不会有一丝一毫的成就！这里的失毁誓言是指没有忏悔的摄持。若是失毁誓言了，就要立即忏悔，业障就能清净，这样就可以修持正法，可以成就。忏悔越快越好，越拖延，罪业越难清净。忏悔最好不要过时，超过四个小时是过时。然后是不过夜、不过月、不过年，如果过了三年就没有恢复、弥补的机会了。不过时的忏悔，业障清净得最快。不过夜的忏悔，业障清净得也快。若是过夜了，尤其是过月、过年了，业障就很难清净了。戒律是成就的根本，我们只有严格地要求自己、约束自己，最后才能成就。
这八个都是断缘心之无暇处。这些都是与相续，与解脱遍知的道相背离的。一旦出现八无暇中的任何一个，
那么三菩提的绿苗就会凋谢，以至于离开了解脱的种姓，因此叫断缘。我们只有远离这些，才有闲暇，才能修持正法，才能成就。我们一定要如实地观察自己有没有具备这些暇满。
在八无暇处中，我们都已经远离了地狱、饿鬼、旁生、长寿天、暗劫和喑哑。而边鄙地和持邪见这两个无
暇处，我们要更加仔细地观察和思维。

边鄙地。现在我们是在佛法中土，远离了边鄙地，但是随时都有可能失去这样的机缘和条件。如果我们主
动跑到没有佛法的地方了，就是自入边鄙地了。这样八闲暇就少了一种。尤其是有的人想出国或者搬到别的地方住，这时应该慎重。
持邪见。粗大的邪见我们都没有，但是一些细微的邪见肯定有，都要仔细地观察、思维，认真地对照。
十种圆满中的五种自圆满，其中的所依圆满、环境圆满和根德圆满我们都已经有了，这里要注意的是意乐
圆满和信心圆满。意乐圆满是业际不颠倒，具有强烈的希求正法的心，这个大家要仔细地观察和思维，看看是否具备。还有信心圆满，佛讲了四种信心，华智仁波切在此处要求的是不退转信心，自己也要仔细地观察，好好地对照。
十圆满中的五种他圆满，其中的如来出世、佛已说法和佛法住世，我们都有了，但是自入圣教和师已摄受
这两种圆满很难具备。若是自入圣教没有了，十八暇满里就剩十七个了。若是师已摄受也没有了，就剩十六个了。若是意乐圆满和信心圆满也没有了，那就剩十四个了。再加上前面的边鄙地和邪见，若是也不具备，原有十八暇满，现在仅剩十二个了。龙钦巴尊者又讲了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。如果这些无暇中有一种没有远离，就不具足真正修法的机缘了。
这些都是需要我们仔细思维、观察，认真对照的。若是远离了这些无暇，应该高兴，然后下决心永远地远
离这些无暇。若是与某一个相应，应该伤心、着急，想尽办法，让自己远离它，这样才能修持正法，才能成就。否则学也是白学，修也是白修，再精进也不能成就，反而会拿佛法造业，将来要感受无穷无尽的痛苦。这就是浪费人身，虚度光阴。
我现在是针对我们每个人讲的，讲的都是我们的事，讲我们的状态，讲关于我们的现在和未来，不是讲别人的事，也不是讲故事，不能当故事听。“学”就是要用佛法对照自己，“修”就是要用佛法对治自己的烦恼、习气。我们无论是闻法的时候，还是修法的时候，都要这样做。若是没有做到，即使我们的身体在闻法、修法的行列中，实际上我们没有学法，没有修法，也许还造业了。我们没有必要拿佛法造业。我们不能小看、轻视这些，

这些才是真正的佛法、正法，这些才是真正改变你，纠正你的方法，这样做才是真正的学佛修行。我们学佛修行要实实在在，不能虚伪啊！
这几天我们学修了十八种暇满和十六种无闲暇，若是具有了十八种暇满，远离了十六种无闲暇，就不能空
耗，不能浪费，一定要把它们好好地利用起来。这样，解脱成佛对我们来说就不难了，这是大事啊！
我们永远地解脱了烦恼和痛苦，内心的喜悦是无比的，是不可言喻的，这就是大乐。成佛就是福慧圆满，
即福报圆满、智慧圆满。福报圆满指的是方便圆满，自度度他，利众无碍，多好啊！
我们把吃饱穿暖，心里舒服当成了快乐，实际上那不是快乐。永远地解脱烦恼痛苦，永久地享受无比的大
乐与喜悦，这才是真正的快乐。
这些暇满、无闲暇我们都讲完了，有些人一点反应都没有。我经常用“不死不活”来形容这些人。我们学
佛修行不能不死不活的，不管是十八种暇满，还是十六种无闲暇，都应该黑白分明。黑就是黑，白就是白；有就是有，没有就是没有；具足就是具足，不具足就是不具足。这些暇满、无闲暇讲了好几天，从来没有讲过这么长时间的暇满难得，已经讲得够清楚，够详细的了。若是大家再不明白，那就没办法了。

暇满难得 第八讲

这几天我们讲了原有的十八种暇满和龙钦巴尊者在《如意宝藏论》里讲的十六种无闲暇。每一种讲得都很
仔细，大家也认真地思考了，仔细地对照了，现在应该清楚自己是否具备这些暇满，应该有个总结了。若是没有具备、远离这些，我们就不能修持正法，就不能成就了。我昨天讲过，很多人大致上具备了多数的条件，但细微处很难具备。也就是说，不严格要求都具备，严格要求都不具备。虽然我们现在不完全具备这些条件，但是通过学修都是可以具备的。所以现在我们唯一需要做的就是立即采取行动，想方设法，让自己尽快具有这些暇满，不能再往后拖了。若是具备了这些条件，那真是太有福报了！这些不是通过其他的方法或措施就能获得的，而是累生累世修来的福报和积累的善根，今生因缘得以成熟，才有这样暇满的人身，才有这么好的学佛修行的机缘和条件。
不是谁都能具备这样的机缘与条件的，只有极少数众生才能具备。无量无边的众生都在地狱、饿鬼、旁生
这三恶趣里，它们想得到人身难于上青天，万幸的是你得到了这样的人身，应该高兴欢喜，并且下决心，做决定，发誓发愿，绝不浪费这珍宝般的暇满人身，一定要用它来承办自他二利。
与其他道的众生相比，人非常少；在这么多国家和地区中，大部分都是边鄙地，有佛法光明的地方很少；
在有佛法的国家和地区中，能对佛法生起信心并真正踏入佛门的人也很少；而在这些人当中，具有暇满人身的人更是微乎其微。绝大部分人根本遇不到佛法，遇不到正法，更不用说具备暇满了。具有暇满人身的人在六道里是极其稀有、罕见的，却正好被你遇上了，这是什么原因？就是因为你有这个福报和善根。有权力、有势力的众生有无数，但是他们的福报和善根都比不上你，因为他们都没有得到暇满的人身，而你得到了。所以，其他道的众生的福报不能和你的福报相比。其他那些不学佛、不信佛的人的福报和你的福报相比，是天壤之别啊！
这样的人身是珍宝般的人身。你有这么大的福报与善根，千万不能浪费，要好好地利用它，不要空耗。普
通的人身和特别的人身都不是珍宝般的人身。珍宝般的人身是指暇满的人身。因为在世间只有如意宝是最好的，

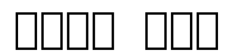
所以只能拿如意宝来比喻珍宝般的人身。如意宝只能满足你暂时的愿望，只能带给你世间一些暂时的利益和福报，却不能给你究竟的利益。暇满的人身能满足你的，不仅是暂时的愿望和利益，还有究竟的利益！它能给你暂时和究竟的一切成就和悉地。其实，暇满人身的功德和利益比如意宝的功德和利益大多了。
我们要懂得暇满的人身是非常难得的，不是谁都能得到，也不是随时都能得到的，所以一定要珍惜，不能
错过。否则，一失人身，万劫不复。
从三个方面来思维人身难得：第一，思维得人身的因缘而修人身难得；第二，思维各种比喻而修人身难得；
第三，思维数目差别而修人身难得。
第一，思维得人身的因缘而修人身难得。暇满的人身不是无缘无故得来的，想要得到是需要具备好多因缘
的。也许有人会这样想：今生我不学佛修行，浪费、错过了也没有事，来世再好好地利用，不再错过就行了。但是，来世我们要想再得到人身，得到暇满人身，就要具备如下因缘，否则来世我们再也不可能得到人身，更不可能得到暇满的人身。
一、得人身的两种因。
1、具有属于世间的清净见解。世间的清净见解就是指相信轮回、相信因果，深信这些道理并在相续中生
起定解。相信轮回就是要深信人有前世、来生，有好多连续不断的生生世世；相信因果，即相信善有善报、恶有恶报，如是因，如是果，自作自受，不造不受。
佛说：“前世不修今生苦，今生不修来世苦。”今生不管怎样都是前世所种的因，来世不管怎样都是今生
所种的因。六道轮回和三世因果是属于世间最基本的见解，对这些真要生起定解非常不容易！虽然我们学佛修行了很多年，但是很多人对六道轮回和三世因果依然没有生起定解。
2、受持属于世间的清净戒律。世间的清净戒律就是断十种恶，行十种善。
身三业：杀生、偷盗、邪淫。不杀生是断恶，爱护自他的生命是行善；不偷盗是断恶，上供下施是行善；
不邪淫是断恶，护持戒律是行善。

口四业：妄语、恶语、离间语、绮语。不打妄语是断恶，说谛实语，说实话是行善；不恶语是断恶，说悦
耳语，好听的话是行善；不挑拨离间是断恶，化解别人的怨恨是行善；不绮语，不说闲话，不说没有用的话是断恶，精进念佛持咒是行善。
意三业：贪心、害心、邪见。不贪心是断恶，修持舍心是行善；断除嗔恨心，不伤害众生是断恶，发饶益
心、利他心是行善；不愚痴，远离邪见是断恶，有正知正见是行善。
这就是属于世间的戒律：断十恶是戒，行十善是律。
二、具有布施等殊胜的缘，就是具有广大的布施等善根。
比如大量的上供下施，做慈善，做义工，积功德等。
三、有殊胜的愿力的承接。
现在有了因和缘，我们还要将持戒的功德，所做的善根和福德进行回向并发愿：愿我们来世能够得到人身，
能够得到暇满的人身。如果我们没有这样殊胜的愿力的承接，来世就很难投生为人，尤其是很难得到暇满的人身。前面我们讲解了属于世间的清净见解和戒律，听着容易，真正要做到非常难。对轮回和因果生起定解不是
一般的功夫。断十种恶，行十种善也不容易。比如断除身三恶业的不杀生、不偷盗、不邪淫不难，但是断除口四恶业和意三恶业就难了。不妄语和不恶语也许我们还能做到，但是不绮语我们很难做到，不贪心、不害心、不邪见那就更难做到了。断除口四恶业比断除身三恶业难，而断除意三恶业比断除口四恶业还难。也许很多人认为身三恶业不好断，其他的都好断，这就颠倒了。其实我们根本没有发现自己经常犯口业和意业，尤其是意业随时都在犯，这样一观察身业犯得还算少。所以属于世间的清净见解和戒律不容易做到啊！
为什么说人身难得呢？因为具足这些因缘很不容易。另外，如果只是做一些布施和善事没有什么难的，但
是这里要求的是广大的布施，可不是简简单单、随随便便地做一些布施就行了，所以这也不容易做到。有的人连一般的善业都做不到，就更做不到广大的善业了。
再者，还要有殊胜的愿力做承接。我们发愿要发自内心，要一心一意，否则没有力量，就不是愿！发自内

心，一心一意，这样发出来的愿才有力量，才是愿力，用这样的愿力来连接今生和来世。
我们这样思维和观察，得人身真的不容易，幸运的是我们现在已经得到了。若是能再得到暇满的人身，那
真是太有福报了。我们应该好好珍惜，因为以后再想得到不可能了。这是个千载难逢的机会，所以不能错过，一定要如理如法地学佛修行，让自己解脱成佛。这才是人身特有的价值！这才是人生真正的意义！如果你没有发挥它特有的价值和意义，就是浪费了。学佛修行，解脱成佛，除了获得暇满人身的人能够做到，其他任何道的众生都无法能够做到。
比如说黄金，我们应该拿它来做装饰品，但是你却拿它做垃圾桶。做垃圾桶用塑料等一般的材料就很好了，
用黄金就浪费了。没有把黄金用在该用的地方，没有发挥它最大的价值，就是浪费。人身也一样，如果我们没有把它用在该用的地方，只拿它来吃喝玩乐，就是浪费。吃喝玩乐连畜生都会，它们也有这个能力。
今天主要是思维得人身的因缘而修暇满难得。大家仔细观察，认真思考，内心深处应该有感觉、有觉受。

暇满难得 第九讲

首先要让自己成为正法的法器，否则，学佛修行不但没有功德，还会造恶业。这样不但浪费了人身，虚度
了光阴，将来还要堕入恶趣感受痛苦。因此，让自己成为正法的法器，成为合格的学佛者、修行者非常重要。如果具备了十八种暇满和远离了十六种无闲暇，你就是正法的法器，就能修持正法，最后能成就。我们要
弄明白每一种暇满和无闲暇，然后对照自己，看自己是否具备这些条件。若是没有具备这些条件，就要想尽办法，尽快让自己具备这些条件。
在现世当中，有些人不具备这些条件，有些人只是粗略地具备了。无论是不具备这些条件，还是具备稍有
欠缺的条件，我们都可以通过学修去弥补。只要肯努力，最终都可以具足这些条件。
我们一定要对照、观察自己是否具备这些条件。若是没有具备，就要抓紧时间，不能一拖再拖了。要像懦
夫怀里钻蛇，美女头上燃火一样，心急如焚地精进学修，调整自己，让自己尽快地具备十八种暇满的功德，具备远离十六种无闲暇的条件。这样，我们才能如法地修持正法，最后才能成就。
这个很重要啊！我们想成就，就要靠这些条件。若是不具备这些条件，就不能成就。就像今天我们要做一
道菜，要具备火、锅、菜、油、调料等条件一样。若是缺少或不具备其中的一个条件，这道菜就无法做出来。同样，若是我们不具备这些功德，再精进也没有用，也不能修持正法，不能成就。有的人也许会想：“怎么不能修持正法呢？我正在修正法啊，我在修净土宗、修禅宗、修密宗，修某个传承。佛也说过，通过修这些法，无数众生得到了成就。”这些确实都是正法，但对你来说不一定是正法，因为你没有成为正法的法器，所以得不到正法。这些正法到你那里都变成了世间法或者造恶业的方法了，不能对治你的烦恼和习气，所以你不能成就。
佛在经中讲了，若是你没有出离心，无论你修的是大中观，还是大圆满，都是世间法。因为你还贪着世间，
想用这些法来获取世间的利益，那法对你来说都是世间法。



不管是具足了十八种暇满，还是远离了十六种无闲暇，这些都是标准。我们要认真地思考，仔细地对照，
用这些标准来衡量自己所修的法是不是正法？自己是不是正法的法器？自己能不能修持正法？能不能成就？成就有多大的希望？若是自己具有这些功德，就好好地利用，不要浪费它。一定要让它起到真正的作用，发挥它特有的价值。因为人身太难得了，一旦失去了这样的人身，错过了这样学佛修行的机缘，以后再想得到，比登天还难。昨天我们讲得人身的因缘，不是一般人能具备的，也不是谁都能做到的。我们学佛，信佛了这么多年，都
做不到，还说要成佛，要度化众生。说起来很容易，但若是连再次得到人身的把握都没有，你怎么能成佛度化众生呢？
来世再想得到人身，必须要具足这些因缘。若是不具足这些因缘就得不到人身。若是来世得不到人身会怎
样呢？会堕入地狱、饿鬼或旁生道。真的，此生是非常关键的，我们随时都有堕入恶趣的可能，多可怕呀！为什么说要抓紧，不能一拖再拖，不能再等待呢？因为如果死亡突然来临了，我们突然要离开这个世界了，若是堕入恶趣了，连得人身的因缘都不具备，再也没有解脱的机会了。因为堕入恶趣以后只会造业，不会修善。在这样的情况下，不可能还有解脱或者投生到人间的机会。
所以说，此生是非常关键的，也可以说每一个刹那，每一个时刻都是非常关键的。因为每个刹那我们都有
死亡的可能，所以不能错过啊！比如现在的这个刹那，若是你没有好好修行，错过了，死亡突然来临了，你就没有第二个刹那了，你就不能还在人间，或者还拥有这个人身了。
其实人生就是一刹那！我们的生命在一刹那间就没有了。若是能这样认识自己的生命，才是最究竟的认识！
我们要把握人生，就是要把握住每一个刹那。若是你错过了一个刹那，你就浪费了一次生命，浪费了一次人生。一定要认真观察自己是否具备了得人身的条件或因缘，有没有属于世间的清净见解，对六道轮回、三世因
果有没有生起定解，这是得人身的基本条件，这是第一个因。然后是戒律，有没有断十种恶，行十种善，这是得人身的第二个因。广大的布施，即广大的善事、善根是缘。有世间清净见解的基础，有断十种恶，行十种善的清净戒律的因，有布施的缘，还有殊胜、清净的愿在今生和来世之间做连接，这些是获得人身的因缘和条件。

观察自己有没有具备这些因缘和条件，若是没有具备，来世不仅连人身都得不到，还会堕入恶趣。多可怕
呀！但很多人却不明白这些，都糊里糊涂的，没有畏惧心。修行不精进，懈怠懒惰，就是因为没有明白这些道理。所以我们应该认真思维，多多思维。只有有了深切的感受和体会的时候，修行才能精进，否则真的很难。思维因缘而修人身难得，不是一般的难，而是非常难。信佛、学佛很多年的人都很难做到，一般人就更做不到了。
具备得人身的因缘和条件非常难。怎样具备这些因缘和条件，佛在经中很详细地讲过了，大家现在应该明白了。但还是有很多人认为：“人身随便就能得到，认为人永远会转生为人，旁生永远会转生为旁生。”很多人都有这样的概念，这是错误的。你有什么依据这样说呢？无论是动物还是人，无论是天人还是其他众生，都是可以得到人身的，但是都要具备这些条件。谁具备这些条件，谁就能得到人身。佛法讲的是因缘，有因才有果，因缘具足了才能有结果。若是因缘不具足，无论是人还是其他众生都一样，都得不到人身。第二，思维各种比喻而修人身难得。依据经中所说的意义，怙主龙树对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”寂天菩萨也说：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”假使整个三千大千世界都是一片海洋，上面有一块带孔的木轭，随着波浪从东到西，从南到北刹那不停地漂荡。海底有一只盲龟，每一百年浮到海面上一次，盲龟的头颈要遇到木轭，并且头要钻到木轭的孔里。若是木板永远停留在一个地方，二者也有相遇的可能。若是盲龟每天都在海面上游荡，也许能碰上木轭。但盲龟每过一百年才能浮到海面一次，而且没有眼睛，无法主动寻找木轭；而木轭也没有和盲龟相遇的思想和念头。所以，它们两个要相遇非常非常难，几乎不可能。这是一种比喻，形容人身难得。
三恶趣就像无边无际的海洋一样，三恶趣的众生就像盲龟一样，它们没有取舍因果，取舍善恶的明目！恶
道的众生因业力牵引是不自由的，得人身也是如此。
另外的比喻是：向光滑的墙壁上投掷一把豆子，想让豆子停留在墙上。墙壁那么光滑，豆子那么圆，你撒
一百次、一千次，甚至一万次，也不会有一颗豆子停留在墙上。再如，在针尖上堆豆子，想让豆子停留在针尖上，也是不可能的。同样，想再次得到人身，也是非常难。

这几个比喻，只是佛经中众多比喻中的极少数比喻，其他还有很多比喻。这些比喻让我们明白，得人身都
这么不容易、这么难，要想得到暇满的人身就更不用说了。在人当中，得到暇满的人身的人非常罕见，需要特别大的福报与善根！我们一看这些比喻，一听这些比喻就应该明白，一旦失去人身就再也不可能得到了。那怎么办？就要好好地把握，不要让人身空耗，不要让它浪费了。能得到人身是千载难逢的机会，多不容易啊！这是我们数劫当中修来的福报与善根，大家真的要珍惜，要把握好，不要错过了，不能用这个人身去追求世间八法，吃喝玩乐。
第三，思维数目差别而修人身难得。如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”总之，善趣的身份少之又少。
恒河有两种说法，一种说法是：印度有一条河叫恒河；还有一种说法是：世界上所有的河被统称为恒河。
这里指世界上所有的河。恒河沙指世界上所有的河里面的沙子。那是非常多的，但是和整个大地的微尘相比，又差多了。
的的确确是这样的。地狱或饿鬼的众生，因为我们无法跟它们接触，所以看不到。海底有很多黑洞，在那
个漆黑的世界里，有无数的旁生，我们也看不到。我们通过电视等媒体，只能看到海底很少的一部分众生。我们寺院的草坪上有很多蚂蚁洞，这些蚂蚁的数量我们无法估算，也许已经超过了整个世界人类的数量！
这只是一个蚁穴里蚂蚁的数量，世界上还有无数这样的蚁穴。这只是蚂蚁，我们还没说海里、陆地上的其他旁生呢！旁生为什么这么多呢？就是因为投生为旁生太容易了。
我给大家讲过，轮回是无始无终的——没有开始，也没有结束。每个众生都有佛性，都可以成佛，但
是没有都成佛的时候。因为众生是无量的，无量就是没有结束的时候。若是有结束，有都成佛的时候，那就是有量了。那么多的众生都到哪里去了呢？大部分都在地狱里！为什么众生都下地狱了呢？因为下地狱太容易了，一

举一动、一言一语，每一个起心动念都会成为下地狱的因，都有下地狱的可能。但是很多人都不相信——嘴上没说不相信，实际上就是不相信。
我们把天人、人、饿鬼和旁生放在地狱里，然后让你去找其中单独的一个，即使你找一百年、一千年也找
不到。因为地狱里的众生太多了，把六道其他的众生全部放在地狱里也显现不出来，也找不到。现在大部分众生都会下地狱，因为身口意都在造恶业。饿鬼道的众生也特别多，把旁生、人、天人这些众生放在饿鬼道里也是一样，让你去找其中单独的一个，一百年、一千年你也找不到。我们把旁生道所有的众生都聚到一起，然后把人和天人放在旁生道里，然后让你去找单独的一个人或者一个天人，也是一样，找一百年、一千年也找不到，因为旁生太多了。人和天人仅仅是指甲上的微尘，指甲上哪有微尘啊？为什么六道里人这么少呢，因为人身太难得了！人身比如意宝还珍贵！佛经里讲的如意宝，现在即使找遍全世界也找不到，因为少所以难得。
这么难得的人身我们已经得到了，一定要发挥它真正的作用，承办自他真实究竟的利益；这么难得的学佛
修行的机缘现在我们有了，真的不能再错过了，不能再白白地浪费人身，不能再虚度光阴了！否则将来会后悔的。我们通过思维因缘、思维数目的差别等修人身难得。大家不能轻轻松松、蜻蜓点水般地学修，一定要深入
再深入，用心再用心！这样才会有感应，才会有觉受，才会生起定解，才会有真正的胜解。
你越深入思维，内心的觉受、感觉、体会就会越深，这样你学修的劲头也会越足。要不然真的很难啊！你
只是随随便便地听一听、看一看、坐一坐，什么感觉、觉受、体会也没有，什么改变、进步也没有，这是浪费时间、浪费生命、浪费好的机缘和条件！这种人是不会坚持到底的，有一天肯定会退转，肯定会失去这样一个宝贵的机缘。

暇满难得 第十讲

我们现在知道，得人身真是太不容易了，暇满的人身更是珍贵、稀有、难得。这么难得的人身，也可以说
是一个机缘，现在我们得到了，应该怎样去利用它、珍惜它呢？就是学佛修行，让自己解脱成佛。这样才不会浪费人身，才不会虚度光阴。你做其他任何事情，取得其他任何成就，都不是人身的真正价值，不是人身的真正作用。
我们寒窗苦读十年，最后金榜题名，这不是人身特有的价值和意义；喜结良缘，儿孙满堂，这也不是人身
的价值和意义；腰缠万贯，日进斗金，这也不是人身真正的价值与意义；机关算尽，获得了总统或主席这样的地位，仕途坦荡，呼风唤雨，这也不是人身真正的价值与意义；闻名天下，趾高气扬，就像现在有些明星一样，这也不是人身真正的价值和意义。为什么呢？因为其他道的众生，包括三恶道的众生——饿鬼道、旁生道的某些众生，也拥有这些。有的拥有的财富比你多成千上万倍；有的权力、势力比你大好几百倍；有的长相、名气与你相比，更是天壤之别；有的旁生，像龙宫里的龙王等众生，即使人间所有的财富总集起来也比不上它们的财富，它们甚至主宰着很多人的命运。
这些恶道的众生都能拥有财产、名誉和地位，所以，拥有这些福报都不是人身特有的功德，也不是人身真
正的价值和作用。有的人认为，得人身不容易，要抓住今生好好地吃喝玩乐，但这不是珍惜人身。吃喝玩乐谁都会，连那些小含生——蚊子、苍蝇都会。有些人会惊讶：“蚊子、苍蝇能吃喝玩乐吗？即使能，也比不了我啊！”错！它们有它们吃喝玩乐的方式，我们认为它们可怜，它们还认为我们可怜呢！它们会想：“你看这些怪物多笨啊，连吃穿都这么麻烦，这么复杂，还不能飞，真可怜！”真的，苍蝇一
定会可怜我们的，蚊子也会觉得我们可怜。确实是，很多地方我们都比不上它们，它们还能飞，我们却飞不了。以前我们要去某个地方，需要骑马、骑牛，现在要借助摩托车、汽车等交通工具。那些苍蝇、蚊子多自由啊，想

走就走，想飞就飞，东南西北，往哪飞都行。我们在这方面就不如它们。它们的生活多简单啊，随便吃一点就可以了，我们的生活多复杂啊，总要提前准备。穿衣服也是，春夏秋冬一年四季都要换，还要穿鞋、戴帽子。蚊子一年四季只穿一件衣服，也不用穿鞋、戴帽子。我们多麻烦啊，根本不如它们！我们认为它们生活单调，说不定它们还认为我们生活复杂呢。
我们现在追求拥有别墅、宝马、奔驰等的生活，而苍蝇、蚊子对此却没有任何感觉，不知道宝马是什么。
你在它们面前，即使摆上一百辆宝马和奔驰，它们也不会有任何感觉、贪欲。对它们来说，别墅和公共厕所没有什么区别，也许公共厕所比别墅还好呢。所以，我们现在有的这些想法，都是我们自己的执着与追求，苍蝇、蚊子等对这些东西根本没有概念，根本不追求这些。它们有它们的吃喝玩乐，有它们的生活方式和方法，所以不能说我们比它们强，比它们好。
这些都不是人身真正的价值和意义。人身真正的价值和意义是学佛修行，解脱成佛。这件事情除了人之外，
其他道的众生谁也做不到，包括天界的众生都做不到。
那些天人有特别大的世间福报，但是他们不能修持正法。因为他们不是别解脱戒的戒器，不能受持别解脱
戒，只有人才是别解脱戒的戒器。若是不能受持别解脱戒，没有别解脱戒的戒体，就不能受菩萨戒。没有受菩萨戒，就不能受密乘戒了。这三乘的戒律如果都不能受，就得不到戒体，就没有戒学了。没有戒学就没有定学，没有定学就没有慧学。
在六道里，除了人，天人的福报是最大的，但是连他们都不能修持正法、不能成就，其他道的众生就更不
用说了。在地狱道、饿鬼道、旁生道里，连三宝的名字都听不到，即使给这些众生念佛，念再多的经文，它们也听不懂；即使你告诉它们，只念一遍“阿弥陀佛”就能解脱，它们也无法做到。
天界的众生，包括那些天王、天子，有时候会请佛转法轮，听佛讲法。这些天人中有真正的天王和天子，
也有些是佛幻化的。除了极少数的天王和天子之外，很多天人都不能坚持学修，所以不能成就。他们需要投生为人以后才能修行，才能成就。

若是从世间的角度来讲，天人的福报是人无法与之相比的；但若是从佛法的角度来讲，人有修持正法的机
缘，最终可以成就，而天人则没有这样的福报，所以说人比天人还殊胜。现在我们既然得到了人身，尤其是得到了暇满的人身，一定要好好珍惜，好好把握，这是我们解脱成佛唯一的机会。
虽然我们得到人身了，但是如果没有好好地利用它、珍惜它，反而用人身来造恶业、做坏事，那这个人身
就会成为堕入恶趣的坠石，这样的人身还不如畜生。
如密勒日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”言外之意，这样的人身还不如畜生，因为畜生没有修持正法的机缘，人就不一样了。人有解脱成佛的机缘和条件，但若是只利用人身造恶业、做坏事，就太可惜、太浪费了。这种人是世界上最愚昧的人。如果用在修善上，人的力量非常大；如果用在造恶上，人的力量也非常大。人造的恶业，很多畜生都比不上。
我们现在不能浪费人身，不能错过机会。这是一个千载难逢的机会，是解脱成佛唯一的机会。一旦错过了，
就再也没有机会了。若是能够好好地利用人身、珍惜人身，就可以解脱成佛，否则就会堕入恶趣。我们现在处于最重要的关口，是往左转，还是往右转，全靠自己把握。若是往左转，就解脱了；若是往右转，就堕入恶趣了，再也不会有解脱的机会了。现在的每一刻、每一刹那都是最最关键的时刻！大家要好好地对照自己、反思自己，然后抓紧时间精进修行。
解脱成佛有远道、近道和捷径道，我们可以根据自己的因缘和根基来选择。
远道有声闻乘、缘觉乘和菩萨乘；近道有外密三乘：事部、行部、瑜伽部，还有内密的玛哈瑜伽和阿努瑜
伽；捷径道就是光明大圆满。自己适合学修哪一个，应该做个选择，然后确定下来。若是你选择了光明大圆满 — — 捷径道，它有加行和正行。你要考虑一下自己有没有直接修正行的根基？如果没有，就需要先修加行。加行有共同四外加行和不共同五内加行。
好好地观察自己的相续，自己最清楚自己。若是现在连出离心都没有，你就应该好好地学修四外加行，然

后再去学修五内加行，最后再去学修特加行和正行，让自己今生解脱，即身成佛。这才是真正的珍惜人身！
什么是人身，什么是暇满的人身，暇满的人身有多难得，这些都已经讲完了。现在我们应该知道什么是人
身，暇满人身的真实价值，特有的功德和意义，应该知道如何珍惜它、利用它了。最终我们要在相续中生起定解，对此有甚深的了解，发自内心地想珍惜它，真心地想发挥它的作用，而不只是想想，还要有行动与行为。
要想将暇满难得修持圆满，就要从内心深处、发自内心地对暇满难得有甚深的感受和体会，并下定决心，
不浪费人身，不虚度光阴，付诸行动，修持正法。若是内心深处没有这样的感受和体会，没有这样的决心，肯定是暇满难得修得不够、不圆满。这个道理一定要先弄明白，先做到。若是你不明白、没做到，学也是白学，修也是白修；学的不是正法，修的也不是正法，最终得不到成就。这个道理很重要啊！
我们学佛修行为什么没有改变？为什么没有成就呢？为什么没有得到佛所讲的这些功德和利益呢？就是因
为没有成为暇满人身，修持正法的机缘和条件不具备。虽然学佛修行了，但都不如法，都是在造业。烦恼越来越多，习气越来越重，一切都越来越糟糕了。
有些人学佛修行了，身体越来越不健康了，家庭越来越不和睦了，工作越来越不顺利了，最终身体也搞坏
了，家庭也破裂了，事业也没有了。这是为什么？就是因为学佛不如法，修行不如法。以前给大家讲过，学佛修行不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼和痛苦；学佛修行不会影响你的正常生活，不会影响你的正常工作。学佛修行了，你的生活只会更好，工作只会更顺利。但是现在却适得其反，这都是因为你修行不如法，都是自找的。
盲修瞎炼相当于有病抓错了药，吃错了药，还能好吗？还能不出事吗？自己好好地想一想。学佛不能瞎学，
修行不能瞎修，一定要如理如法，按传承、按仪轨、按次第、按上师的要求去做。否则，对自己的今生会有非常大的伤害，对来世的危害就更不用说了。
如果你做不到如理如法、认真地学修，可能是机缘还不成熟，那就暂时先别学别修了，这样就不会拿佛法
造业了。因为这些涉及到的是我们的解脱之命、永恒的慧命，应该对自己负点责任，不能像饿狗遇到食物一样莽

撞，应该深思熟虑，好好地观察，不能盲目。等所有的因缘和条件都具备了以后，再开始修行也不晚。
我们现在讲暇满难得，就是要让自己具备这些条件，然后再如理如法地学修。若是不具备这些暇满，说明
不具备学修的条件，这样修行是不如法的。所以大家一定要仔细地观察自己，好好地对照自己，改变自己。不具备、不具足的地方，应该想尽办法，让其具足、圆满，然后再去修持正法，最终一定能成就。

2014百日共修暇满难得小结开示

大家在参加百日共修，今天暇满难得已经学修完了。大家在前面学习过“闻法方式”的内容，无论是闻法的时候还是修法的时候，这些都是很重要的。如果没有一个清净的发心，没有一个清净的心态，做任何善事、修任何法都没有多大意义。所以首先要发心，动机很重要。
无论是参加百日共修，还是修持佛法，都是为了什么？有的为了世间福报，有的为了自我解脱，有的为了众生，还有的为了即身成佛。看看自己的发心，自己的心态是何种。是为了世间的福报——为了发财，为了健康，为了平安，为了能顺利找到工作，还是为了解脱成佛啊？
求世间福报就是求暂时的利益。这样求，能不能如愿以偿呢？若是你如法学习，如法修行，就能。否则，
连世间的福报、暂时的利益都得不到。我讲发心的时候讲过，首先要观察自己的心。若你的发心是恶，就要立即断除。
若是大家参加百日共修的时候，没有什么恶念，也没有什么善念，只是随着别人来参加共修；每天上课的
时候，只是跟着大家这样听课，不善也不恶，这叫无记的状态。这也没有任何意义，也是要调整的。
善念有三种。
第一种，求世间福报，求暂时利益。我讲过，世间有世间的清净见解，世间有世间的清净戒律，世间有世

间所谓的人天道，它有它的修持方法。想得到人天的福报、暂时的利益，也是有要求、有条件的。若是这些条件具备，按这个要求去做，一定能得到人天福报。但这是下等根基人的修持方法，也是比较不好的。
第二种，自我解脱。为什么要讲这些呢？主要是要观察自己的内心。参加共修的目的是什么？上课的时候，自己的心态是哪种？“我要解脱，轮回太苦了……”自己想从中获得解脱，就是求自我解脱的。
这样能不能解脱？也能。但这是中等根基，也就是中士道的发心。要想求自我解脱，证得一定的果位，这
也是有要求、有条件的。若是按要求去做了，这些条件具备了，就能获得解脱，能证果。但这是小乘修行人的发心，是不究竟的，也不是很好的。
第三种，为了救度众生，为了度化六道轮回的众生。为众生的是大乘修行人，大乘修行人的发心，究竟、
最终是为众生的。为解脱、为成佛是不是大乘修行人？不一定。还要看你解脱以后，成佛以后要做什么。 “解脱以后我要帮助众生解脱，成佛以后我要帮助众生成佛！”这是大乘修行人的发心，始终都是为众生
的，这样才能真正进入大乘妙道。如果你要救度众生，就要有这个能力，就是先让自己解脱，先让自己成佛。这样才可以帮助他们解脱，才可以引导他们进入菩提道，最后让他们证得菩提果。为众生成佛，为众生解脱…… 这是愿菩提心。
不是无缘无故就可以解脱、成佛的。解脱有解脱的方法，成佛有成佛的因缘。为了解脱、成佛而修持六度
万行，修持一切善法，这个决心叫行菩提心。作为一个大乘修行人，这是最基本的要求和条件。大家要好好观察自己的相续，对照自己的内心。“我皈依的时间长，我出家的时间长，我懂得多，我很精通佛理……”这种人很自傲，却不观察自己的内心。作为一个修行人，若是真正想解脱，心态、发心很重要。你共修的时候，上课的时候，做任何事情的时候，时时刻刻都应该观察自己的内心，调整自己的心态，这叫修行，这样才能成就。大家千里迢迢、跋山涉水地来到这里不容易，上山参加百日共修不容易，出家修行更不容易。不要浪费这样的福报，不要浪费这样的机会啊！

无论别人好还是不好，无论别人精进还是不精进，和你没有太大关系。别人好也是别人，别人不好也是别
人。别人有功德，你也沾不上；别人有过患，也不会影响你。若是你真正能够把握自己，绝对不会影响你的。我不是讲过嘛，要拿佛法当镜子照自己，不照别人。若是你有智慧之眼，应该观察自己的自性，不应该看他人的过错。发现自己的错误叫开悟！生起智慧了，也是要看自己的，不是要看别人的。别人好坏和你没有关系，你看好自己，看清自己，这叫获得佛法，这叫获得智慧。明白了吧！
可是很多人都看别人。别人精进，就觉得自己也要精进；别人不精进，就觉得自己也可以不精进。你学佛修行是为了谁啊？为了某某人，还是为了自己啊？别人不精进，自己要更精进——这是一面镜子。虽然在自己身上要发现这些错误、过患很难，但是在他人身上发现这些错误、过患是很容易。这个时候应该思维：哦，这是不应该的，我不能这样……要这样鞭策自己，对照自己。解脱是自己的事，修行是自己的事，“个人吃饭个人饱”。即使所有的人都不精进，自己也要精进。一定
要做到即使别人有过错，自己也要没有过错。
现在就有这种现象：有些人看身边的人精进，自己也开始精进；身边的人不精进，自己也开始不精进。无
论是参加百日共修的人，还是常住寺院的人，这里面什么样的人都有。有的精进，有的不精进；有的清净，有的不是特别清净。这都是正常的。但是有的人看别人不清净，自己也开始造业；看别人不精进，自己也开始懈怠。不能这样啊！
你做善事也好，造恶业也罢，这些果报都要成熟在自己的五蕴上。你做善事了，这个果报将来要成熟在自
己的身心上；你造恶业了，这个果报将来也要成熟在自己的身心上。所以无论在哪里，无论在什么样的情况下，自己都应该很谨慎、很认真地分辨善恶，取舍善恶。
即使环境再恶劣，身边的人全都去造业了，自己也要淡定。不能随着环境转，不能跟着身边的人跑。为什
么说任何时候都要依法不依人呢？就是说我们要依佛法、依佛所讲的善恶标准来衡量自己，来取舍。这里主要强

调的是：无论你是出家修行人，还是在家修行人，都一样，都要把握自己的生命，珍惜自己的光阴，不要浪费生命，浪费光阴。
也许有的出家人认为：“我有很多时间，没事，慢慢来吧……”“有很多时间”是什么意思？你是怎么知道的？你跟阎罗王通信了？阎罗王告诉你“你有很多时间”？生命是无常的，在无常面前人人平等，随时随地都会有死亡的可能，没有在家修行人和出家修行人的区别。了达此理后，应该分秒必争，精进学修。
你出家的目的是什么？如果你出家的目的是弘法利生。那你首先要自觉，然后才能觉他；首先自度，然后
才能度他。你自己要明白佛理，自己要有所成就。多急迫啊！所以你应该更精进，让自己尽快有这种能力，然后去度化有缘众生。
接下来说在家修行人。在今年参加百日共修的人里，有很多年轻人，还有很多都是新皈依的，皈依没多久
就来参加百日共修了。这么年轻，就能在寂静处至少利用 108天宝贵的时间来学习，这是多么难得的机会啊！这真的是宿世修来的福报，应该珍惜。
过了这段时间，百日共修结束以后，你还要回到家中，回到单位，还要面对家人，还要面对社会上的人。
这是机会，应该给自己多加加油！这里是宝洲，应该多捡几个摩尼宝（如意宝），不要空手而归。应该更精进、更珍惜这样的机会。所以，无论是出家修行人，还是在家修行人，都应该精进，认真学修。
以上讲的发菩提心是显密共同的，是大乘的发心，是闻法修法时该具备的条件，该有的心态。
还有密宗特有的发心。密宗的发心讲一切都要观为清净。我们都是对大圆满法有信心的人，都是想即身成佛，有这样愿望的人。大家来到朗措玛寺，进入大殿，进入光明大圆满坛城的时候，左看看右看看，“哇，这人长得这么难看！”“哎呦，这人精神不太正常啊！”所发现的、看到的都是不清净的、不好的。作为密宗弟子，作为对大圆满法具有信心的人，应该一切观为清净，观五种圆满。来到朗措玛寺，来到大圆满实修中心，“哇！这就是人间净土啊！”“这就是西方极乐世界啊！”如果有

这样的感觉，这样的认知，那么这个人的根基是很不错的。可以说，你有资格修密法，修大圆满法。对你来说，成就大圆满有点希望。一进大殿，一进我们的坛城，左看右看，“啊，都是那么清净，都是那么圆满！阿弥陀佛坐在这，金刚萨垛佛坐在这，观音菩萨坐在这，大势至菩萨也坐在这……”有这样的感觉，有这样的心态，可以说你是上等根基的人，你即身成佛有希望。
虽然有的人说“我是修密法的，我是修大圆满法的……”但是看这个不顺心，看那个不顺心；看这个是
坏人，看那个是坏人；挑这个毛病，挑那个毛病；挑这个理，挑那个理。到处都是事儿，到处都是问题。住的不好，吃的不好，全是不好的。这种人不用说即身成佛，连修大乘佛法的根基都没有。为什么这么说？都不是来享受的，都是来求法、修行的。只要是能求到法就ok了，没有东西吃不是问
题，没有地方住不是问题。密勒日巴尊者求法的过程众所周知。当初他到玛尔巴上师面前，就是为了求法，就是想得到法，得不到法誓不罢休，得不到法绝不放弃。玛尔巴上师告诉他：吃住不管，到别处找。即使后来玛尔巴上师让他干很重的活，通过各种方式折磨他，他也没有放弃啊！他并不是没地方去，可是他为什么留下来？就是为了求法。求法就要这样求，修行就要这样修。
说实话，真想修，真想求法，真想得到法，没有那么容易。现在灌顶、传窍诀的地方也有很多。虽然传窍
诀了，但是你能得到吗？你到那个场合就可以得到灌顶，得到窍诀了？在你自己的相续没有成熟，信心没有具足之前，不会得到真正的灌顶，不会获得真正的窍诀。没有用，不相信大家可以试试。
自欺欺人，以盲引盲，这都是造业的，而且造的不是小业，而是特别严重的大罪业！假设你今天杀害了一
百、一千头牦牛，这个罪过说严重也严重，说不严重也不严重。但是你自欺欺人、以盲引盲，这种业是非常严重的，比刚才那个严重多了。那是直接毁坏众生的相续，直接毁坏众生的慧根！有些人就是爱凑热闹。你可以凑热闹，但是造业了可不得了啊！所以大家不要那样做。
要想得到灌顶，得到窍诀，首先相续要成熟。密勒日巴尊者求法的精神，求法的过程，大家应该多思维思

维。他后来修行的时候住在山洞里，吃的是绿草，喝的是凉水。这样精进修行，最后才获得成就的。大家看看自己求法的心，修行的心是什么样的，思维一下应该以什么样的心态去求法，应该怎样去修行。应该是能学佛、能修行，有正法就可以了，其他的应该是可有可无的。
有的人看不起这个人，看不惯那个人，这些人都是你宿世的父母啊，都是你的亲人啊！连这个理念，这种
观点都没有，怎么能谈得上是大乘修行人？所以，大家要放下心态，一切观为清净，这是我们密宗里讲的发心 — — 观五种圆满。
住处圆满。西方极乐世界、东方现喜刹土是佛国，大圆满实修中心也是佛国。
本师圆满。上师就是无量光佛，就是金刚萨垛佛，就是圆满的佛陀。有的人好像是特意来观察、挑理一样。
现在很多人只看上师、法师长得怎么样，讲得怎么样。这些跟你有什么关系啊？
眷属圆满。你周边的人，身边的道友都是佛的眷属。上师的眷属是莲花部、金刚部的男女本尊，都是清净
的，都是圆满的。
法圆满。句句都是大乘佛法，句句都是大圆满法。
时间圆满。时间是本来常有的相续轮，不是分别念。也可以说不是分别念造作的，而是本具的光明。
你进入大殿的时候，进入中心的时候，观五种圆满了吗？没有吧！进中心的时候，东看西看，又开始挑毛病了；进大殿的时候，左看右看，又开始说是非了……这都是造业的。还怨天尤人：“我学佛这么多年了，怎么还不好呢？我参加百日共修了，这么虔诚，但是我没有得到什么利益啊！”虽然你学佛的时间很长，但是真正的学佛是调伏自己的心，而你并没有调伏自己的心啊！虽然参加百日共修了，但是参加百日共修主要是降伏自己的习性，而你并没有降伏自己的习气啊！习气依旧，烦恼依旧，心态一点儿都没有改变。表面上学佛，表面上参加共修，实际上都是造业的。
以上讲的是发心。发心是什么意思？就是要保持这样的心态。闻法的时候、修法的时候，做任何事情的时

候，都要保持这样的心态，发这样的清净心。刚开始你有很多做不到的，也可能觉得很难，这是正常的。但是你也要明白，你要往这个方向努力。
对照自己，改正自己，都是很重要的。我们只在口头上说，只在表面上做，是没有意义的，过了一百年、
一千年也不会有任何变化！所以，要对照自己，要改正自己的错误、不足。虽然应该具足的发心和行为还有很多，但主要讲的是这两种。刚才我讲的都是发心，还有很多行为—
— 所断、应取的行为。这些今天都不详细讲了，大家都已经学过了。
“闻法方式”也是修法方式，这个很重要啊！大家不能学完就万事大吉了，应该经常思维这些内容。今天为什么要讲这个呢？因为这是非常重要的。闻法、修法……任何时候，这都是必不可少的。所以，
希望大家重视起来，多学习闻法、修法方式的内容。接下来是暇满难得。首先，你要认识暇满人身。什么叫暇满人身？“暇”是闲暇，“满”是圆满。闲暇是什
么意思？闲暇就是有学佛修行的机会、时间，无闲暇就是没有学佛修行的机会、时间。具足八种闲暇是什么意思？远离了八种无闲暇处。这八种无闲暇处都没有学佛的机会与时间。远离了这八种无闲暇处就有修行的机会，有学佛的时间。这个是很难得的。十种圆满也是如此。
如果具足了十八种暇满，也就具备了学佛修行的条件。暇满的人身就是有学佛修行的机会和条件。如果人
道的众生不具足暇满的人身，就没有学佛修行的机会和条件，其他道的众生就更不用说了。有些人看似在学佛，看似在修行，但不是真正的学佛修行，不会有最终的成就。所以人身，尤其是暇满的人身比天界的众生还殊胜。因为在天界的天人都没有真正学佛修行的机会和条件。
佛通过因、喻、数三个角度来讲暇满的人身难得。首先看看自己，是否具足了八种闲暇和十种圆满。若是
没有具足，就要努力去争取；若是具足了，就好好珍惜。这个时候要想因缘，接着想比喻，再想数目。非常难得呀！这么难得的机会，这么难得的人身，既然得到了就要珍惜。什么叫珍惜呢？就要成办自他的解脱，就要如理

如法地学佛修行，解脱成佛。这就是人身特有的价值，这才是人身真正的意义。
暇满难得有三个主题：一、八种闲暇，十种圆满；二、从因、喻、数的角度思维人身难得；三、什么叫珍
惜人身，怎样去珍惜人身。得人身的机会千载难逢啊！若是错过了，再也不可能有这个机会了；若是错过了，再也不会具备这些条件了。这个机会不是谁都有的，这些条件不是谁都可以具备的。大家一定要仔细地去思维、去观想。这些对修行、对自己的人生都有很大的帮助。暇满难得里面主要讲的就是佛教的人生观。
我们要正确地认识人身的价值，生命的意义啊！这些跟世间人讲的肯定不一样，这是佛法里讲的人生观，
这才是究竟的。所以大家不要擦肩而过，应该仔仔细细地去思维观想，应该在自己的相续中生起定解。定解是很明白、很坚定的。能够正确地理解，并对此道理坚定不移，这叫生起定解。
大家学习暇满难得，有没有生起定解，有没有正确地认识，有没有正确地明白啊？现在是不是坚定不移啊？
很多人不是吧！虽然十天过去了，但还是很盲目，还是很糊涂，还是漂浮不定，还是动摇自己的决心。有的人不明白，也没有什么感觉，就想自己是不是要下山了？有的人想自己家里、单位有事了，是不是该下山了？开始动摇自己最初的决心。若是你向违缘、障碍、对境低一次头，以后永远都要低头。你以后的共修、修行，可能总会有这样的违缘，总会遇到这样的障碍。
佛法里面讲的是缘起，缘起不可思议！所以大家要坚定信心，不要半途而废，不要断传承，不要舍弃自己
的誓言。舍弃誓言、动摇决心叫破戒，也叫破坏誓言。这都是造业的。你中断传承，中断自己的共修，这都是不好的缘起，乃至生生世世都会有这样的违缘障碍，生生世世都会遇到这样的事情。
天不会塌，地不会陷，不会有事的。即使你不在，无论是家里的人还是单位的人，都一样能生活，一样能
工作。你觉得自己不在好像不行，这都是你自己的想法。所以希望大家坚持学修，不要轻易动摇自己的决心，应该再次地发愿：纵遇命难也不间断传承，纵遇命难也不间断共修！真的，愿力不可思议！这样你就能战胜一切违缘障碍。若是你真正能下决心，真正能发愿，善神护法也一定会帮助你的，一切都会帮你安排得好好的。不相信

你就看看！
百日共修多殊胜，我们的实修中心多清净啊！真的，这样清净的道场，这样清净的僧团，你们到哪里也找
不到。所以珍惜吧，珍惜吧！为什么眼睛看不到眼睫毛？因为离得太近了，经常在一起，也许就没觉得什么。如此清净的道场，清净的僧团，清净的法脉，清净的仪轨（修持方法），其他地方是不会有的。虽然世上有很多名气大的人，有很多名气大的寺院或道场，但这只是有名气而已，很多人就是喜欢有名气的东西。其实有名气的东西，和现在经常在电视上做广告的产品一样，实际不一定有那么好。所以大家珍惜机缘，珍惜自己的福报，精进学修，让自己有所收获，有所成就。这是最根本的！